



お料理教室



リサイタルショー



カボチャのパンフキンパイ

落ち葉も増え、温かいものが恋しい季節となってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか? 今月のデイ通信は10月にありました「リサイタルショー」の様子をお届けします(*▽*)
久しぶりのリサイタルショーは職員による的あてやリンポーダンスからスタート! 皆様と手を叩いて笑いました((>▽<*))
歌はもちろん、踊りの披露もあり皆様と楽しい時間を過ごすことができました☆
来月のたくさんの行事を予定しております! ぜひ皆様ご参加下さいね! おまちしております♪

熊本弁クイズ

今月の熊本弁大

前回のすびくは馴染みのない熊本弁だったのでしょか!? 正解率が低かったですね。さて今回はいかがでしょうか?



- らくじん
- えしれん
- じゅうけむなか

答えは脳トレ時間に発表します。お楽しみに!

ワンポイントリハ

これだけは押さえよう

起こりやすい部位
下肢(下腿部)が一番多い。

原因

- ①血流の低下・・・同じ姿勢を長時間とることにより血流が低下し下肢が浮腫みます。
- ②塩分の摂りすぎ・・・体の塩分濃度を薄めようと、体内に水分を摂り込みやすくなります。

むくみの解消法

- ①体を動かす・・・膝の曲げ伸ばし、足首を回す等て凝り固まった筋肉や関節を動かすのがおすすめです。
- ②カリウム摂取・・・血圧や水分を調節してくれます。バナナやリンゴ、メロンなどに多く含まれています。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。



今月の目玉イベント

- 4日 書道教室
- 7日 リバーシネマ
- 10・11日 焼き魚大会
- 14日 みどりのお料理教室
- 21日 そうだ 旅に行こう
- 28日 11月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5	6
	国語・算数	国語・算数	間違い探し・国語	書道教室	熊本弁クイズ	お休み
	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク	
7	8	9	10	11	12	13
リバーシネマ	漢字・社会	漢字・社会	焼き魚大会	焼き魚大会	間違い探し・国語	お休み
	ペタンク	ペタンク	輪投げ	輪投げ	輪投げ	
14	15	16	17	18	19	20
みどりのお料理教室	穴埋め・国語	穴埋め・国語	熊本弁クイズ	算数・国語	算数・国語	お休み
	玉入れゲーム	玉入れゲーム	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
そうだ 旅に行こう	言葉遊び・算数	熊本弁クイズ	しいと・算数	しいと・算数	しいと・算数	お休み
	カーリング	カーリング	ボーリング	ボーリング	ボーリング	
28	29	30	ご意見箱のおしらせ リバーサイド熊本ではご意見箱の設置を行っております。 デイサービス玄関ソファア付近にご覧いただけますので、ご意見、ご要望がございましたらお気軽に投稿ください。			
11月生まれ合同誕生会	熊本弁クイズ	間違い探し・国語				
	ゲートレク	ゲートレク				

