

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 休	2 体重測定	3 体重測定	4 体重測定	5 体重測定	6 体重測定	7 休
8 休	9 体力測定	10 体力測定	11 体力測定	12 体力測定	13 体力測定	14 休
15 休	16 敬老の日 休	17	18	19	20	21 休
22 秋分の日 休	23 振替休日 休	24	25	26	27	28 休
29 休	30					



(令和6年9月)

まなびの場

【二十四節季・白露】
にじゅうしせつき はくろ

白露とは：9月7日～9月22日頃に草花に朝露がつき白く輝いて見え始めることを言います。

日中はまだ残暑が続くものの朝晩は涼しくなります。

少し早起きをして「朝の散歩」を楽しんでみてはいかがでしょう？

また、白露に旬を迎える野菜、秋茄子は実も締まり、種が少なく美味しいのが特徴です。

食欲の秋、読書の秋、そして雅といえばスポーツの秋!!

だんだん涼しくなり、運動もはかどるのではないのでしょうか。

秋を楽しみましょうね。



プレライン U(自転車)が今後増える予定です！おかげさまでご利用者様も増え、自転車が足りなくなるほどに・・・ぜひ雅で体力をつけていきましょう。お楽しみに♪



体力測定のお知らせ

9月9日(月)から一週間、体力測定を行います。【午前10:30～、午後14:30～】それに伴いレッドコードは行いません。よろしくお願いいたします。

ご利用者様の声

看護師に療養相談をできるのが心強い、嬉しいです。



感染症対策の研修において、嘔吐物処理の実践を行いました。
特に夏場は食中毒が多い時期になりますので、皆さんも気をつけてお過ごしください。



発見
琉球アサガオは宿根草で一度根付けば毎年毎年花を咲かせるようです。

小集団体操では、体操の効果やご利用者様の悩みに対する説明が行われ、皆さん一生懸命やっておりました。たかがボールされどボール。様々な運動が出来ます!!空き時間にぜひご参加下さい。



ボール体操



ストレッチポール



太ももや股関節のトレーニング