10月 October

雅 新報

（令和７年10月）

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 体重測定	2 体重測定	3 体重測定	4 休
5 休	6 体重測定	7 体重測定	8	9	10	11 休
12 休	13 スポーツの日 休	14	15	16	17	18 休
19 休	20 避難訓練	21	22	23	24	25 休
26 休	27	28	29	30	31	

まなびの場

【ポジティブになるためのヒント】

毎日を生きていると、嫌だなぁと思うこと、大変な事、辛いこと、色々あると思います。

体に痛い所があったりすると気持ちも落ちてしまいますよね。

そんな時は、少しでも良い方に考え、プラスに捉えることで、不思議と物事がうまくいき、楽しくなると思っています。

そこで、今回は、私がポジティブになれる方法をご紹介します。

ポジティブへの切り替え方法

・出来ないことより今日出来たことを喜ぶ
・毎日をまだまだ現役！と思う
・よく食べ、よく動き、よく笑う
・前向きに生きる
・あんまり考えず、適度に適当に

ポジティブはストレスの軽減にもなり、免疫力が向上、心血管疾患や高血圧のリスクも下げるようです。

心の健康だけでなく、体の健康にも良い影響を与えるのですね。

小田川　沙也

感染症対策の実践研修を行いました。

手洗いチェッカーを使用すると、汚れが落ちていないところが白く光ります。よく洗ったつもりでも、爪の間や指先に汚れが残っているのですね。

ご利用者様の声

町の健診で、メタボ対象から外れた！雅での運動と、家でも動いているからかしらねぇ。(70代女性)

避難訓練のお知らせ

10/20(月)午前中に避難訓練をします。詳細は当日ご説明いたします。ご協力よろしくおねがいします。

機能訓練の様子

肩甲骨の動きが良くなり背中が伸びたことで手が上がるようになりました。

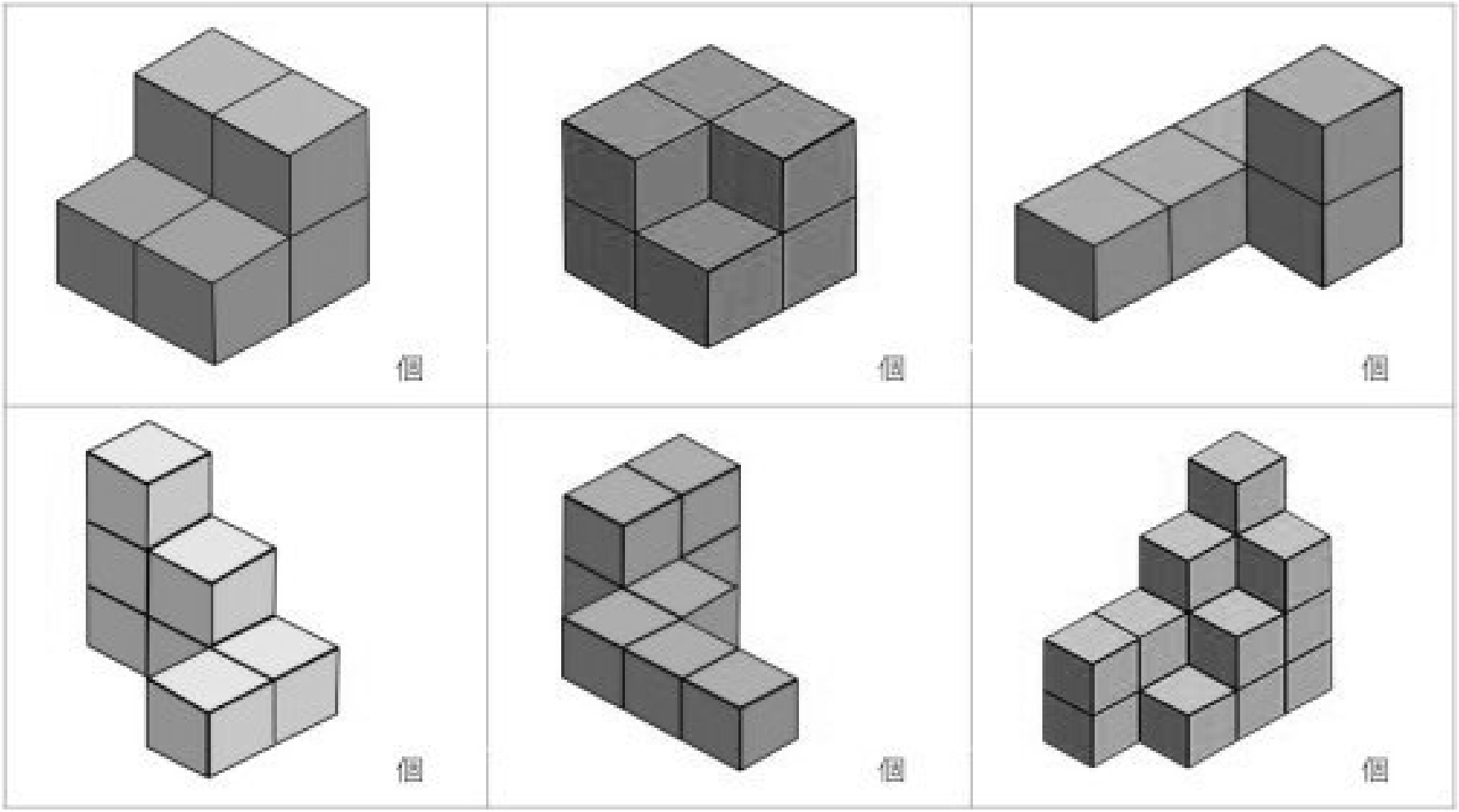
背中に薬を塗りたい…！！

本人の感想

腕が上がらないことがショックでもうダメかと思っていました。上がるようになって嬉しいです。

小さい秋を見つけに行きませんか？

東北地方の紅葉見頃は10月上旬～11月上旬。ぜひ、短い秋を楽しみましょう🌰🌰

おうちでチャレンジ！

積み木の数は何個あるでしょうか？　（目標90秒）