

めくもいだよ！ 9月号

まだまだ暑い日が続きますが暦では秋となりました。秋は気圧変化による頭痛・耳の痛み・めまいなどの体調不良が多くみられる時期です。これらを予防するには体をリラックスさせることが大切です。十分な睡眠を確保し、リラックスできる環境を整えることがよいとされています。天気予報で気圧の変動を確認し、症状が出やすい日は無理をせず体調を整えることを心がけてください。

9月 レクリエーション予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|-------------|-------|------|------------|-------|------|
| 9月 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | ビデオ鑑賞 | | | 脳トレ | | 個別レク |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 個別レク | 塗り絵 | | | 10月カレンダー作り | | |
| 14 | 敬老会 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| カレンダー作り | いきいき 楽楽楽 | 室内ゲーム | | | ビデオ鑑賞 | カラオケ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 個別レク | めくもいカフェ | | | カラオケ | | 個別レク |
| 28 | 29 | 30 | 敬老の日 | | | |
| 壁画作り | | | | | | |

ご利用日に休まれた方は変更もできますので職員又はケアマネジャーにご連絡ください。また、ご利用日の曜日変更も可能です。
お気軽にお尋ねください！

※予定は諸事情により変更することがあります。ご了承ください。

9月のお菓子販売

9月 11日(木)
12日(金)
13日(土)
14日(日)

お買い物上限額1,000円のため
1,000円以上のお金をご持参
されないようお願いいたします

8月の壁画(花火)



職員紹介



相談員

氏名: 柏木 明子
よろしくお願いします。



介護員

氏名: カテリナ セブリンバ
一生懸命頑張ります!!



介護員

氏名: インドリ ナウリ
頑張ります!!

インドネシアから来ました。
よろしくお願いします♡

レクリエーションの様子



夜空に上がる花火の色塗りを
しました。カラフルできれいですね



型紙に合わせて印をつけ、はさみで
カットしたら黒の画用紙に貼っていき
ます。



細かい作業でしたが皆さん一生懸命作業してみえました 😊