

めくもいだより 10月号

10月に入り、朝晩は涼しくなり過ごしやすい季節になりました。
一方で、日中との寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。
食事と睡眠をしっかりと、無理をせずに元気に過ごしましょう。
また、気温が下がると外出がおっくうになりがちですが、無理のない範囲で
体を動かすことも大切です。足元に気をつけ転倒にも十分注意しましょう。

10月 レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 脳トレ	2 ドミ/倒し	3 カラオケ
4 ドミ/倒し	5 60G&H	6 室内ゲーム	7 個別レク	8 ちぎり絵	9 クラフト	10 カラオケ
11 室内ゲーム	12 運動会	13 西部中学校との交流会	14 個別レク	15 クラフト	16 クラフト	17 カラオケ
18 クラフト	19 11月カレンダー作り	20 11月カレンダー作り	21 11月カレンダー作り	22 ぬくもりカフェ	23 ぬくもりカフェ	24 ぬくもりカフェ
25 ぬくもりカフェ	26 個別レク(ちぎり絵・クラフト)	27 個別レク(ちぎり絵・クラフト)	28 個別レク(ちぎり絵・クラフト)	29 壁画作り	30 壁画作り	31 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♪

0584-93-1811

10月のお菓子販売

10月 19日 (月)
20日 (火)
21日 (水)

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。

郷土料理 (新潟県)



祝敬老の日

