

デイサービスセンター こころつくし

2021年(令和3年)
11月号



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号
電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

秋の空気に包まれて昼間は過ごしやすい季節になりましたが、朝は気温が10度を下回ることもあり、そろそろコタツやストーブの暖かさが恋しくなってきました。

里山や庭の木々も色づき始め、各地から美しい紅葉の便りが届いています。鮮やかに紅葉するためには朝晩の冷え込みが必要だそうですが、私たち人間にとっては朝の冷え込みは辛く、朝布団から出るのがだんだんおっくうになりますね。バランスの良い食事、休養、適度な運動で体の抵抗力を高め、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

今月の目標

寒さに負けない体づくり

秋といえば・・・まず何を思い浮かべますか？

読書・芸術・紅葉などいろいろありますが、やっぱり食欲を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。秋は楽しみがいっぱいです。これから寒～い冬が来る前に、秋を思いきり楽しみましょう。

食欲の秋

「秋の味覚」美味しいものがいっぱいありますね。さつまいも・柿・梨・サンマなどなど。季節の食べ物は栄養も豊富！今しか味わえない「秋の味覚」を楽しみましょう。



芸術の秋

皆さん、趣味はありますか？音楽を聴いたり、編み物をしたり。それも立派な「芸術」です。普段やらないことに挑戦してみるのもいいですよ。自分でやらなくても、絵を見たり音楽を聴いたりして芸術に触れてみましょう♪

紅葉

秋と言えばやっぱり紅葉ですね。花や木々が黄色になったり赤くなったり。見るだけで癒されますね。皆さんの家の庭、送迎中の景色など紅葉を探してみましょう。



芋ほりをしました





10月お楽しみ会報告



10月13日(水)から15日(金)までの3日間、『読書の秋です!!葉を作ろう』と題して葉作りを行いました。思い思いの色や柄を選び、押し花を配置してラミネートで仕上げをして完成です。

可愛い出来栄に満足そうな表情で写真撮影をされていました。また、出来上がりを待っている間にカルタ大会も行いました!



避難訓練を行いました

10月25日(月)消防署立ち合いのもと、火災を想定した避難訓練を行いました。皆さん職員の指示をよく聞いて、落ち着いて避難することができました。ご協力ありがとうございました。



11月の行事予定

11月10日(水)~12日(金)にミニミニ運動会を行います!お楽しみに♪

