

秋も本番。徐々に肌寒い日も増えてきましたね。

秋の代名詞の一つ、「運動会」。今年もコロナ予防で規模は縮小しましたが、無事に開催することができました。応援合戦はできずとも、静かな熱気に包まれた勝負がいくつも見られ、豪華な昼食で溜めたエネルギーを皆様は発散されました。

今年も残すところあと2か月。健康を保ったまま新年を迎えたいものですね。



<New recreation !>



さざんか独自プログラム《紙芝居》



懐かしい気持ちになりました(*'▽')

今月の日中活動



<知って得する！介護情報！>

秋・冬こそ水分補給を！

寒くなる季節に伴って打暖房機器の活用が多くなります。そうすると体内の水分が失われ役なるので秋・冬こそ水分補給を忘れずにしっかり摂りましょう☆

- ① 自分の好きな飲み物を用意しましょう★
- ② 1回に飲む量はコップ一杯程度で★
- ③ 飲む時間を決めて習慣化しましょう★



頭の体操

問題 下の絵が表している物は何でしょう。



(ヒント)

- ① 食べ物です。
- ② 出汁がとれます。
- ③ 2つの★で？

※答えは紙面右端下です

デイサービスの様子はホームページで随時更新中です。詳しくは、<https://www.asokakai.or.jp/repo05/>をご覧ください。

スマホやタブレット端末をお持ちの方は右側のQRコードからご覧になれます。



答え

にぼし・煮干し
(★が2つだから)