F三方小学校と交流



10月13日(木)に下三方小 学校3. 4年生との交流会を行 いました。

児童より合唱・合奏を見せてい ただきその後交流会で百人一首、 カルタ、双六と昔からの遊びを 楽しみました。「あっ~」と言 う間に時間が過ぎました。









秋晴れの砥峰高原へ行って きました。 天候に恵まれ、 すすきを眺めながら、おやつ を召し上がられとても喜んで おられました。 皆さんの笑 顔が見られて、スタッフもう れしかったです。













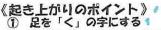


《寝返りのポイント》

① 膝を立てる

wy

- ② 両手を組んで上げる
- ③ 頭と肩を上げる
- ④ 腕を倒す



- ② 下側に腕を開き上側の右の 手で押す
- 下の肘をてこに起き上
 - 手のひらで押し



昔とったキネヅカ、ボランティ アに手伝ってもらってみんなでお はぎづくり・・・とってもおいし かったです。

みどり苑在宅介護支援センター

介護予防教室 お気軽に相談ください

管理栄養士による 栄養指導

管理栄養士による「栄養相談」を行いました。

1日に必要な摂取カロリーの計算方法や、 病気によっての料理の味つけ方法などを 勉強し、普段の食事作りに生かしていきた いと熱心に質問されていました。







四季を通じて、苑外散策 に出かけ、季節を感じて いただいています。普段 でかけない場所に行き、 皆さんの表情も輝いてい ます!!













今回はかご作りに挑戦しました。指先を使い完成した作品をイメージしながら、皆さん一生懸命取り組んで下さいます。

他の人と相談しながら少しずつ工夫して個性を出し、かわいい「ハロウィンかご」が出来上がり皆さんの表情もほっとしてます。

みどり苑居宅 津村・中尾・西山より ワンポイント



紅葉が美しくなり、日々秋の深まりを感じる季節となりました。 この時期になると、風邪・胃腸風邪・インフルエンザ・ノロウィルスといった感染症が心。配になってきます。 インフルエンザについては予防接種を受け、インフルエンザにがかりにくくし、重症化を防ぎましょう。 基本的には、バランスの摂れた食事と 充分な体養をとり、体調の管理を行い、手洗い、うがい、マスクの着 用等の予防に努めましょう。