



つばき



徐々に朝夕の気温が低くなってきました。
季節の変わり目、体調の変化に気を付け、
風邪をひかないようにしましょう。



職員による
二人羽織♪

秋祭り

的当てに... <じ引きや...>

みんなで楽しく会話!!

スーパーボールすくい!!

散歩



気候が良く
天気も良いので

奈良須池の周りを

散歩しました!!

書道

9月から
新しい
書道の先生が
来ることになりました!!



よろしくお願ひします。

体操

風船やタオルを使い



みんな楽しく
運動します!!

手芸

会話をしながら



四季折々の作品を
作っていきます!!

ボランティアの皆さん
ありがとうございます

香東中の学生さんが、職場体験に
来てくれました。若いパワーに皆大
喜び。
次はボランティアに来てくださいね♪



やる気元気 リハビリコーナー
~ワンポイントリハビリ~

膝関節



①椅子に腰を掛け、背もたれにも
たれないように座ります。椅子は低
すぎないように!!



②足が左右に揺れないように
膝をまっすぐと上に伸ばして
いき、ゆっくりと下げます。

※椅子の横を持ちましょう

目安として、1日20回行いましょう。
痛みが出ないように無理のない範囲で行いましょう。

10月の予定

10月14~19日 運動会 10月14日かがわ介護福祉フェア(サンメッセ)
毎週(月・木) 書道教室 10月26日つばきの会「ピラティスレッスン」