

愛老園 デイサービス通信

stay in peace

R7. 10月号 NO.27

10月を迎え、朝晩と日中の寒暖差が激しい日が多いですね。寒暖差の対策は、脱ぎ着しやすい服装を選び、十分な睡眠と、バランスの採れた食事での免疫力を高める。入浴や適度な運動で、血行促進するといひそうです。デイサービスに来て、ゆっくりお風呂に入つて、バランスの採れた昼食をしっかりと食べて、みんなで体操をして血行促進し健康な体作りを目指しましょう！！

輪投げ



先月号に続く、レクリエーション特集です。得意な事を極める方、新しいレクにチャレンジされる方、仲間と楽しめる方、人それぞれ、その日の気分で何をするか選んで頂いています。せっかくデイサービスにいらして下さっているんですもの。楽しんで帰らなさいね！

どんでん掛けボールがくっつくかな??ゲーム



ババ抜き



バランスゲーム
1番難しいバランスゲームです。
1番初めに完成させた山〇様です!!
集中力が素晴らしいですね。
母さんもチャレンジしてみたい!!

お習字



また来月をお楽しみに (*^_^*)