

# 通所リハビリ 10月号

だんだん日が暮れる時間が早くなってきました。  
夕方になるともう外は真っ暗で、秋の訪れを感じます。  
読書の秋、スポーツの秋、運動の秋と色々言われますが感染対策を十分しつつ秋を楽しんでください。



## 運動の秋



秋といえば・・・運動の秋。

感染対策を十分にしつつ、棒サッカーを行いました。

当通所では棒サッカーは人気レクリエーションで凄く盛り上がります。

大小のボールを複数にしてする事で集中力を高め、運動量のUPを図っています。

## 通所コラム

今年が始まったかと思えば、もう10月で一年は早く感じる今日この頃。  
皆様はいかがお過ごしでしょうか？  
今年は自粛ムードで過ごしにくい日々が続いています。当通所でも感染対策を行うにあたり、以前よりも運動制限があります。

しかし、以前よりも1人1人辺りの運動量は上がっています。

何故かという、今年は、通所の取組みとしてなるべく運動してもらおう事におもきに置いているので自粛の中でも運動量低下なく皆様過ごされています。

これからも、感染対策をしつつ利用者様には来て健康維持してもらいたいです。



## 壁画【ハロウィーン】

カボチャや蝙蝠やオバケをPOP調にし、全体的に可愛らしい感じにしました。少し、可愛いテイストにはなっていますが、利用者様曰く「怖いより可愛い方がいいわ」とのこと。