



通所だより



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋……、などなど、気候も落ち着きいろいろなことに挑戦したり、取り組んだりとお楽しみの増える季節がやってきました。

10月12日は「スポーツの日」ですね。元々「体育の日」として1964年の10月10日に東京オリンピックが開催されたことを記念して制定されました。適度な運動で加齢による筋肉の衰えを防ぎ、またストレスが発散され精神的な安定も期待されます。通所リハビリで運動の習慣を保ちましょう！

今月の壁画

今月は、フクロウをつくりました！
フェルト生地を切り抜いて、自分だけのフクロウを手作り。
福を呼び込み、幸せ祈願です！



囲碁や将棋などのゲーム類もあり、利用者様同士で勝負されることもあります。



今月の献立

1日 すき焼き
12日 サワラの西京焼 15日 シチュー
31日 ハロウィンゼリー(デザート)

※記載はメインのメニューです。

実際は副菜や汁物も付きます。



先月は長雨が続いたり、残暑が厳しかったりと寒暖差が激しかったように思います。次第に秋も深まり、過ごしやすい季節と変わってきましたね。

朝晩は冷え込む日も増えてきましたので、体調にお気をつけください。