

# デイサービスセンター

## みたらの杜

だんだんと秋風になって、朝晩の涼しさに1枚羽織りたくなる季節になりました。皆様いかがお過ごしですか？8月の暑さで身体や胃腸が弱っていませんか？これからだんだんと季節が変わっていきます。秋は過ごしやすい季節でもあるので、3食美味しく食べて、日中にしっかり活動して、夜はぐっすり眠るようにしましょう。寒くなってきたからと言って熱いお風呂は体力を消耗し、ヒートショックを起こしてしまいます。身体が温まらないからと長湯も体に良くありません。少しぬるめのお湯で湯船に5分浸かるのを2回の方が体が温まりやすく、でリラックスもできますよ。入浴前の水分補給も忘れないでくださいね。

9月

令和5年9月号

第40号

発行責任者 松橋信夫

制作担当者 武川麻里



8月は みたらの杜運動会をしました。

子供たちのように足ったり、踊ったりは出来ないですが、紅白に分かれて旗揚げゲームやお玉リレー、紐引きなどの競技をしました。どれも真剣に参加され、笑いながら楽しく行いました。

今月の行事食とおやつ

今月は変わりいなりとそうめん汁です。いつものお稲荷さんではなく、昆布やたくあんを刻んでご飯に混ぜて3色いなりにしてみました。見た目も味もおいしかったです。



おやつはアイスクリームです。ちょうど暑い週にあたり、皆様に喜んで召し上がっていただきました。



9月の予定

床屋 11～13日

行事食 18～22日

行事 18～22日

10月の床屋さん・行事予定

床屋 10月9日～11日

行事食 10月16～20日

行事 10月23～27日

コロナ情報



みたらの杜では引き続き感染予防として、マスクの着用、うがい手洗い・換気に努めております。皆様にもご協力お願いいたします。