

暑すぎる夏が終わり、長袖の服が心地よい秋になってきました。皆様いかがお過ごしですか？だんだんと日が短くなると少し寂しい気持ちになりますが、夜が長くなるとつい夜更かしをしてしまい、次の日がつらくなってしまうので気をつけてくださいね。朝晩の寒暖差が大きく体温調節が難しくなってくるので、血流が悪くなり身体がむくみやすくなるようです。水分の摂りすぎにも注意して、足や腕などさするだけでもいいので少しマッサージしてあげてください。血流がよくなりますよ。



今月はイントロクイズです。
ホワイトボードに題名を3つ書き、流れてくる局が何かを当てました。ほんのちょっとしか流れない曲に皆様耳を澄まして聞いておりました。正解時には皆様に歌って楽しまれていました。朝・帰りの歌で歌っている曲や、昔の曲など、たくさんの曲が流れました。



11月の予定
床屋 13～15日
行事食 20～24日
行事 20～24日



今月の行事食とおやつ

今月は皆様より「ラーメンが食べたい」と要望があったため、ラーメン習慣にしました。味噌・塩・醤油・とんこつ・黒醤油といろんな味を日替わりにしてもらいました。



おやつはお汁粉です。ちょうど少し寒くなってきた頃だったのでおいしくいただきました。



10月の床屋さん・行事予定

床屋 10月9日～11日
行事食 10月23～27日
行事 10月16～20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。

