

令和6年8月20日 ☆喜多見デイサービスセンター☆



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	1 芸術の日	2 卓上ででき るしク 麻 _雀	3 体を使った レク	4 喜多見 アカデミー 麻 _雀	お話し会	
7	8	9	10	11	12	
体を使った レク	卓上ででき るレク	脳活の日	音楽の日	シニアヨガ	い き い き 健康講座	
麻雀		麻雀		麻雀		
14 スポーツの日	15 スポーツの秋 週間 ミニ運動会	16 スポーツの秋 週間 ミニ運動会	17 スポーツの秋 週間 ミニ運動会	18 スポーツの秋週 問 ミニ運動会	19 スポーツの秋週 問 ミニ運動会	
(休業日)		麻雀		麻雀		
21	22	23	24	25	26	
芸術の日	喜多見 アカデミー	お話し会	体を使う レク	卓上でできる レク	脳活の日	
麻 雀	HAPPY	麻 指 程	BIATHOA	麻 省	BIRTHOR	
音楽の日 森	29 体を使った レク	30 芸術の日 ^廃	31 小ロウィン ゲーム大会			

午前中は特別なお知らせがなければ、個別機能訓練(リハビリ)と集団体操を行っています。





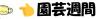












喜多見デイサービスセンター便り

今月のトピック

~歩いてみよう~

朝、晩の暑さも少しずつ収まり秋の風が涼しく感じられるようになってきました。夏の暑さと気温の変化に疲れやすい、体が怠い、やる気が起きないなど様々な症状が出ている方も多いと思います。

適度な運動は血流を良くする、ストレスの解消、軽度認知症の改善など様々な効果が認められています。

一日、20分~30分週3回程度が効果的だそうです。とはいえ、急に 沢山歩いては体もびっくりしてしまいますので徐々に体を慣らしていっ てくださいね。今週は廊下を五往復、来週は玄関先まで、来月は家の周り 一周、など目標をたてるとやりやすいと思います。

また、歩く機会がなかなか持てない方も窓をあけて風を感じながら足 踏みしたり、膝の曲げ伸ばしや背伸び等体を動かして見てくださいね。

~ちょこっと脳トレ~

秋の漢字クイズ!読んでみよう!

1. 赤蜻蛉

2. 団栗

3. 螽斯

4. 竜胆

5. 蟋蟀

★今月の体重測定は7日(月)~12日(土)です★

★今月のお誕生日会は25日(金)~31日(木)です★

クイズの答え・