

# 10月のお知らせ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 芸術の日 	2 卓上でできるレク 	3 体を使ったレク 	4 喜多見アカデミー 	5 お話し会 
7 体を使ったレク 	8 卓上でできるレク	9 脳活の日 	10 音楽の日	11 シニアヨガ 	12 いきいき健康講座
14 スポーツの日  (休業日)	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 スポーツの秋週間 ミニ運動会 	19 スポーツの秋週間 ミニ運動会 
21 芸術の日 	22 喜多見アカデミー 	23 お話し会 	24 体を使うレク 	25 卓上でできるレク 	26 脳活の日 
28 音楽の日 	29 体を使ったレク	30 芸術の日 	31  ハ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。



➡ 麻雀の日



➡ 体重測定の日



➡ お誕生日会



➡ 園芸週間

# 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きましょう。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いきましょう。



～ちょこっと脳トシ～

秋の漢字クイズ！読んでみよう！

1. 赤蜻蛉

2. 団栗

3. 蝨斯

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.....

1. 赤蜻蛉
2. 団栗
3. 蝨斯
4. 竜胆
5. 蟋蟀