

グリーンルーム 通信

令和2年10月号

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
|  |  |  | | 10/1 パラティ 理美容 カラオケ 書道(自習) | 2 社会 書道(自習) | 3 体育 理美容 カラオケ 絵手紙 |
| 4  | 5 音楽 理美容 カラオケ 書道(自習) | 6 国語 理美容 絵手紙 | 7 パラティ 理美容 書道(自習) | 8 算数 カラオケ 絵手紙 | 9 体育 折紙教室 13:00~ 書道(自習) | 10 社会 カラオケ 書道(自習) |
| 11  | 12 音楽 カラオケ 書道(自習) | 13 社会 絵手紙 芋煮会 | 14 国語 カラオケ 絵手紙 芋煮会 | 15 パラティ カラオケ 書道(自習) 芋煮会 | 16 算数 書道(自習) | 17 音楽 カラオケ 絵手紙 |
| 18  | 19 国語 カラオケ 書道(自習) | 20 算数 絵手紙 | 21 音楽 書道(自習) | 22 社会 カラオケ 絵手紙 | 23 書道(自習) 理美容 誕生日会 | 24 パラティ カラオケ 書道(自習) |
| 25  | 26 算数 カラオケ 書道 | 27 パラティ 絵手紙 | 28 社会 カラオケ | 29 国語 カラオケ 書道(自習) | 30 音楽 書道(自習) | 31 体育 カラオケ |



看護部より：

秋も深まってまいりました。

朝晩の気温が低下してくると節々に違和感を感じる事はありませんか。

今月は座ったまま下半身の筋肉を鍛えられる運動を紹介します。

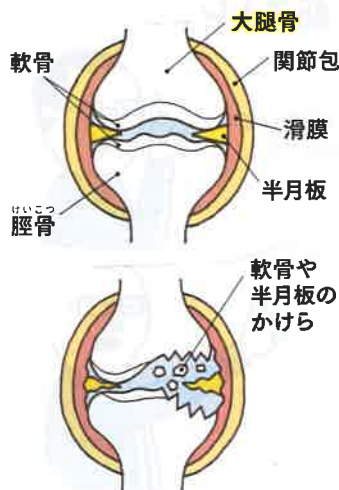
10月は3ヶ月毎の(今年最後)身体・握力測定を行います。

正常な関節

軟骨や半月板が、ひざにかかる衝撃を吸収し、クッションの役割を果たしています。

変形した関節

軟骨がすり減った状態。軟骨や半月板のかけらによって炎症が起きたり骨同士がぶつかって痛みを感じることがあります。



座ってもも上げましょう。

椅子に深く腰掛け、方足を太ももからゆっくりと上げる。そのまま5秒キープして、ゆっくり下ろす。10回繰り返したら、反対の足も同様に行う。



敬老の日：松花堂弁当（昼食）



演奏のプレゼント



敬老会ティーパーティー（音楽会♪♪）

9月22日(月)は松花堂弁当でお祝い。9月24日(木)は誕生日会。9月25日(金)はティーパーティーを開催。日頃よりご利用下さる皆様への敬老の催しが続く一週間となりました。グリーンルームは音楽も生演奏でお楽しみいただける活気あるデイサービスです。ティーパーティーは日常とは違う雰囲気を楽しんでいただきたいとホテル形式で午後のお茶の時間を演出いたしました。



園芸倶楽部 秋の収穫 ゴーヤ

ゴーヤーにはたくさんの種類があります。今年グリーンルームで栽培に挑戦したのはアバシゴーヤーという品種です。小ぶりで丸々と太っていて苦みも少ないものです。太陽の日差しを浴びて約30個ほど収穫いたしました。自然の恵みです！

