

記録的な猛暑を過ぎ、ほっとしたところで、急速に秋が訪れましたね。涼しいというよりは寒いくらいの日が続いております。この気温差に順応していくのは、とても大変なことです。どうか風邪などをひかずに元気に過ごしていただきたいと思います。

9月28日(火)から始まりました、回想法「お話の会」は、全8回で1クールとし、10月も毎週火曜日に行います。子供時代を振り返り、昔の思い出や記憶をたどって、グループの皆さんで楽しいお話をしましょう。また、傾聴ボランティアさんもいらっしゃいます。ちょっとこんな事話してみたい、誰かに聞いてもらいたい、そんなお話があれば、どんどん利用してみてください。たくさんの皆様のご参加をおまちしております。

9月のアルバム

音楽ボランティアや秋の運動会など、様々なイベントで楽しみました。



林藍子先生の歌声はすばらしいですね！
昔の音楽の授業を思い出して...



秋の運動会、赤組白組に分かれての応援合戦では、変な団長が出てきて大笑い！
皆さんも一生懸命に応援や競技に参加していただき、ありがとうございました。



あさがお 今月のイベント

4日は民謡ボランティアさんが見えます。元気いっぱい声をだしましょう！ 7日、21日は傾聴ボランティアさんが見えます。

22日は林藍子先生の音楽の時間です。季節の歌を歌ったり、ピアノの生演奏はすてきですね。

27日は昼食後～2:00はボディショップのボランティアによるハンドマッサージです。2:00～は音楽のひろばで盛り上がりましょう。



栄養科より 旬の果物情報！ 10月 <柿>

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われる健康果物。柿に含まれるビタミンCの量は、日本人が良く食べる果物の中でトップクラス。他にビタミンB1、B2、カロチン、ミネラルが含まれていて栄養価が非常に高いです。風邪予防や美肌効果も期待できます。

※今月の世界の料理・・・10/18(月) パエリア(スペイン)

2010年 10月

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
午後					・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	4	5	6	7	8	9
	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム 健康の話	脳活性化プログラム
	民謡ボランティア	お話の会	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	11	12	13	14	15	16
	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会 園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	18	19	20	21	22	23
	脳活性化プログラム 健康の話	脳活性化プログラム 健康の話	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム 健康の話	脳活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会	園芸クラブ	傾聴ボランティア	音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	25	26	27	28	29	30
	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会	ボディショップ 音楽のひろば	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング