

# ・月刊/百華苑デイ10月号・

抜けるような青空が広がり、  
とても気持ちの良い季節になりました。  
読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋  
皆様はどの様に過ごされますか？

## 敬老祭の様子



敬老祭ではボランティア  
の方が見えられ、  
踊りや歌、楽器演奏を  
披露して頂き、皆様  
楽しめました(^\_^)

その後、駄菓子屋さんを  
開きました(^\_^)  
お好きなお菓子を  
手の取り、満面の笑み！！  
食欲の秋の方が  
多い様ですね(\*\_\*)



## スポーツの秋がやってきました！！

「スポーツの秋」と言われるきっかけは、1966年  
に開催された東京オリンピックの成果を記念し、  
1966年10月10日を「体育の日」とした事です。

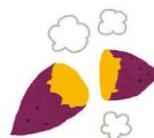
また、涼しくて心地良いというだけでなく、  
代謝を高めるのに最適な季節でもあるからです。  
運動は、生活習慣病の危険因子を取り除く  
だけでなく、心臓や肺の機能を高めるほか、  
ストレス解消にも役立ちます。

体調に合わせて、自分にあったペースで運動し、  
毎日をいきいきと張りのある生活を送りましょう。

## 看護師より・・・



朝晩涼しく、日中との温度の差があり、  
体調を崩しがちです。  
衣類の調節に気を付けましょう。



# ・ 10 月 の 活 動 ・

日 月 火 水 木 金 土

|   |   |   |   | 1   | 2   | 3  |
|---|---|---|---|---|-----|----|
| お休み   |          |  |  | リフレッシュ  |     |    |
| 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10 |
| お休み   |          | 脳トシ   |  | 音楽療法  |     |    |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17 |
| お休み   | リフレッシュ  |   |   | 運動会   |     |    |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24 |
| お休み   | 音楽療法   |   |   | 脳トシ  |     |    |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31 |
| お休み   |        | 運動会   |   |      | 回想法 |    |
| <p>百華苑デイサービスセンター<br/>大分市東上野1800番地<br/>電話592-3775(夜間緊急時592-1513)</p> |   |   |   |   |     |    |

※10/12は営業致しますので  
お間違えのない様、宜しくお願い致します。