

# ・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、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 大分市東上野1800番地 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。