

# ・月刊/百華苑デイ11月号・

朝晩の冷え込みが、日ごとにきびしくなってきました。風邪などひいてないでしょうか？  
今年もあと2ヶ月。病気や怪我をしない様  
元気に過ごしましょう(\*^\_^\*)

## 運動会・回想法の様子



運動会では大玉送りや  
応援合戦、巻き巻き競争  
等、皆様ハッスル(\*^\_^\*)  
やはりパン食い競争  
では大きな口を開け  
大盛り上がりでした(^\_^)

回想法では秋の景色を  
観ながらお話の花が  
咲きました。綺麗な  
コスモスや鈴なりの柿に  
皆様大歓声でした(^\_^)v



## 食欲の秋といいますが・・・

食事を摂る上で大事な事は、「食事を楽しむ」  
「食事のリズムから1日の生活のリズムを整える」  
「栄養過剰・低栄養に気を付ける」が上げられ  
ます。気持ちの活性化につながりますし、それ  
ぞれの量と質を工夫し食事を摂りましょう。  
また、食事は病気にも深い関わりを持っています  
ので、運動を行い筋力を増やし、バランスの良い  
食事をし、健全な食生活を守り、丈夫な身体を  
つくっていく事が健康寿命の最も基本になり  
ます。皆様毎日を元気ハツラツに過ごしましょう！

## 看護師より・・・

インフルエンザや感染性胃腸炎の予防の  
為、手洗い・うがいをこまめに行い  
ましょう。発熱等の症状がある時は  
早めの受診をお勧めします。



# ・ 11 月 の 活 動 ・

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	リフレッシュ			音楽療法		
8	9	10	11	12	13	14
お休み		脳トシ			作業療法	
15	16	17	18	19	20	21
お休み	音楽療法			リフレッシュ		
22	23	24	25	26	27	28
お休み	リフレッシュ			脳トシ		
29	30					
お休み		作業療法				



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)



※11/3、11/23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。