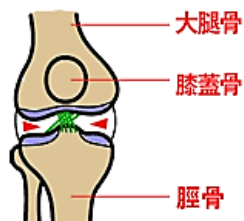




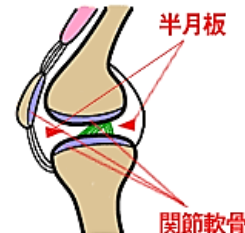
	月	火	水	木	金	土
午前・午後						1 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	3 音楽の時間 ハンドベル	4 ハーモニカ 絵手紙	5 詩吟 お誕生日会	6 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 賛美歌	7 ハーモニカ 布細工の会 囲碁・将棋 お楽しみ	8 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	10 体育の日 音楽の時間 ハンドベル	11 ハーモニカ 折り紙	12 詩吟 書道塾 お楽しみ	13 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 賛美歌	14 ハーモニカ 布細工の会 囲碁・将棋 お楽しみ	15 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	17 音楽の時間 音楽療法士による 演奏会	18 ハーモニカ お楽しみ	19 詩吟 お楽しみ	20 音楽の時間 布ぞうり ハンドベル 賛美歌	21 ハーモニカ 布細工の会 囲碁・将棋 県芸生による 演奏会	22 音楽の時間 ネイル ハンドベル
午前・午後	24 音楽の時間 ハンドベル	25 ハーモニカ お楽しみ	26 詩吟 書道塾 お楽しみ	27 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 賛美歌	28 ハーモニカ 布細工の会 囲碁・将棋 手作りおやつ	29 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	31 音楽の時間 ハンドベル	<p>月～土曜日 午前10:30 色々やリタイム (刺し子・書道・塗り絵など) 午前11:50 食前の嚙下運動</p> <p>♪10月のお誕生日会♪ 10月5日(水)午後2:00より「ララ・ソアーベ」さんの演奏会でお誕生日のお祝い会を開きます。10月にお誕生日を迎えられる皆様お待ちしています。</p>				

《元気な体づくり!》

歩き始めや階段を降りる時に、膝が痛むことはありませんか?これは老化によって軟骨が減ったり、膝の周りの筋肉が衰えたりすることで起こるといわれています。膝はどんな構造なのでしょう?今からは膝について紹介します。



■ 正面からみたところ



■ 横からみたところ

膝は、体を支えたり、歩く時にスムーズに足を運ぶ役目があります。体重の数倍もの重さが関節にかかるため、接する骨どうしの表面にある軟骨には、衝撃を吸収する役目があります。



膝の痛みを予防するのに重要なのが、太ももの周りの筋肉です。歩くことがつらくなると、外出を控えがちになり生活範囲が狭くなります。すると運動不足が進みさらに足腰の筋力が衰えるという悪循環になります。来月号から、予防のための運動方法などを紹介します。

《9月の様子》

～ネイル～



ネイルボランティアの方が来てくれました。参加されたゲストの皆様は、はにかんだ笑顔で「きれいね」と爪をながめていました。



《10月の予定》

～10月のウィーク～

今月は10日(月)～14日(金)に「スポーツの秋」歌体操♪をおこないます。

～手作りおやつ～

28日(金)に手作りおやつで「おはぎ」を作ります。炊いた米をつぶして丸め、あんこやきな粉で美味しくお召し上がりください。

