

なごみ

9月



9月の予定

出張理容 (ヘアサポート・ラヴィ)
12日(月) 13日(火) 14日(水)



ピアノ&ギター 12日(月)



スマイル体操
21日(水)



朗読とオカリナ『あじさい』
27日(火)



今月の献立

6日(火)
松花堂弁当

梅じゃこ御飯
白身魚のフライ
ぜんまいの炒り煮
ブロッコリーの和え物
巻き麩の赤だし

酒まんじゅう



15日(木)
一五夜膳

豚肉のごま煮
里芋の煮っ転がし
きゅうりの酢の物
お麩のみそ汁

ウサギまんじゅう



14日(水) 今月の駅弁
富山県 富山市

海老の黄金揚げ

鮭の塩焼き
椎茸とゴボウの炊き合わせ
さつま芋のレモン煮
フキの胡麻和え
わかめの清汁 オレンジ どんら焼き



19日(月)

敬老の日『御祝い膳』
松茸御飯

天ぷらの盛り合わせ
枝豆のがんも煮 紅白なます
巻き麩の赤だし ぶどう ねりきり(寿)



敬老の日週間
9/19(月)~9/24(土)

日頃の感謝の
気持ちを込めて
プレゼントをご用意
しております。



一五夜
9/15(木)



うさぎ饅頭をご用意して、皆様のお越し
をお待ちしております。
1年間に1度きりのロマンチックな夜に
なりますように...

エブリバーデー

9月のイベントは23日(金)に行います。

9月23日(金) カラオケ大会



毎日、盛り上がっているカラオケですが、
この日ばかりは長時間、お1人お1人の
オンステージで皆様楽しんで頂きます。

参加ご希望の方は、お知らせください。
通常ご利用日の方は、参加して頂けます。
後日、参加票をお配り致します。



納涼祭2日目 8月19日

出来るか出来ないかで、
皆さまにエルダー札を賭けて頂きました。



1分間息を
止めています。
見事成功でした！



勝負事は
盛り上がります



かき氷の早食い！
頭がキーンとします。



ロシアンシューにチャ
レンジ。
2個セーフも3個目で
辛子入りでアウト！



エルダー札を多く獲得された方から、
景品をお持ち帰り頂きました！

両日共にかき氷(いちご・ブルーハワイ・
ヨーグルト味)をご用意させて頂きました。



納涼祭1日目 8月18日

芥川高校和太鼓部の演奏会は大盛況でした。



一糸乱れぬ大迫力の演奏に
思わず、身体を動かし、
手を叩いたり、踊り出される
ご利用者の方のおられました！



和太鼓に聴き入る
ご利用のみなさま。
1曲ごとに拍手喝采！

すばらしい演奏を
ありがとうございました！



2階 リハビリテーションサービス

○今月は毎年恒例の高槻エルダー納涼祭に、2階利用者様も参加されました。「芥川高校の太鼓」と「職員出し物による出来るかなゲーム」は皆様とても盛り上がっていました。

1日目 和太鼓



2日目 出来るかなゲーム



「今年も芥川高校の太鼓を見れてとても良かったです。今年は全国大会で優勝されたそうで、より一層迫力を感じました。また来年も参加したいです!!」

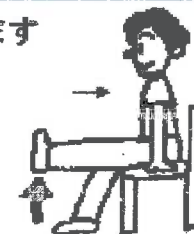


9月の体操！！

今月の体操コーナーでは「体力向上」に繋がる運動を紹介したいと思います。8月も終わり9月に入りましたが、まだまだ暑い季節は続きます。暑さで体力が低下している方が多くいらっしゃいます。今回の体操はご自宅でも簡単に出来る体操で、体力アップに効果があります。

①膝伸ばし：太ももの前の筋肉をつける

つま先をそらし、膝を伸ばします
10秒を左右各3回



②もも上げ：股関節の筋肉をつける

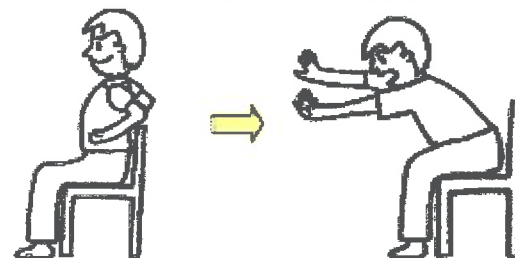
片方の太ももを10秒持ち上げます
もう片方も同じように行います
左右各5回



※痛みのある方は無理のない範囲でお願いします。

③背中伸ばし：肩甲骨を動かす

肘を後ろに引いて、胸を張ります。
手を出して、背を丸めます。
※肩甲骨がしっかり動くように意識してください。
5回



バンザイして背中を伸ばす
背中中は背もたれから離す 3回

