

なごみ

10月



エルダーピック!

10月の予定

出張理容 (ヘアサポート・ラヴィ)
10日(月) 11日(火) 12日(水)



ピアノ&ギター 24日(月)



スマイル体操
13日(木)



朗読とオカリナ『あじさい』



25日(火)



エルダーピック
10/10(月)

この日ばかりは
ご利用者の皆さま、それぞれチー
ムに分かれて
優勝目指して、
汗を流しましょう



秋の実りの日 10/15(土)

秋の実りカレーを
ご用意して、
皆様のお越しを
お待ちしております。



20日(木) 今月の駅弁

トロッコ弁当 群馬県 神戸こうど駅
舞茸ごはん
舞茸のかき揚げ
かぼちゃの煮物
マカロニサラダ
なます
かきたま汁
キウイ



小麦まんじゅう

10月の献立

10日(月)
松花堂弁当

栗ごはん
さんまの塩焼き
厚揚げとかぶの煮物
チンゲン菜のお浸し
とうふのみそ汁
柿

抹茶プリン



21日(金)
創作メニュー



海鮮たまご焼き
(だしつゆ)
肉じゃが
ブロッコリーの和え物
白菜のみそ汁

レモンケーキ

31日(月)

ハロウィン
かぼちゃシチュー
アスパラベーコン
海藻サラダ
白桃



リンゴの蒸しパン

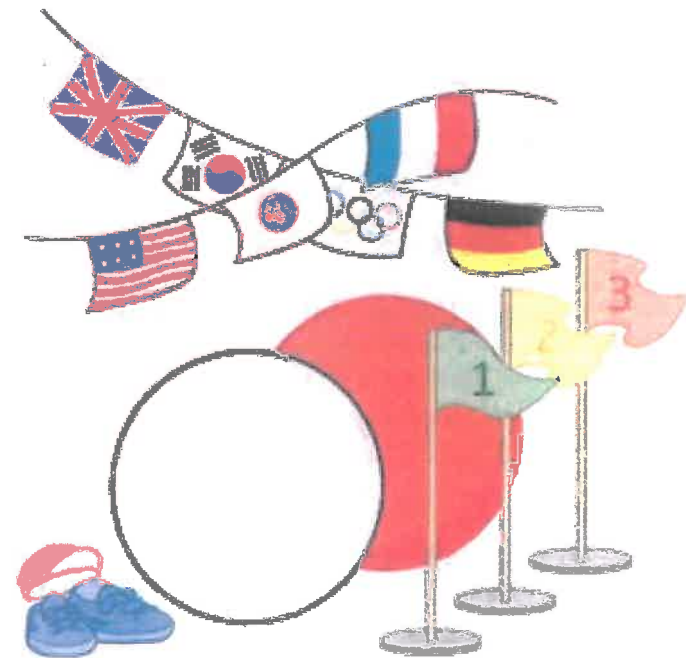
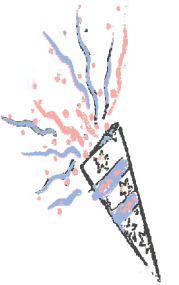
10月のイベントは 10日(月)に行います。

リオデジャネイロオリンピックは終わりましたが、毎年、盛り上がっているエルダーピックの季節がやって参りました!

この日ばかりはご利用者の皆さま、それぞれチームに分かれて、優勝目指して汗を流しましょう!

お1人お1人の好プレイ、珍プレイ?を皆様で楽しんで頂きます。

2020年 東京オリンピック出場めざしてがんばりましょうー!



カラオケ大会 9月23日

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した！



潮来花嫁さんをしっとりと
歌いあげておられます！



宗右衛門町ブルースです。
し・・・しぶい！

すばらしい歌声を
ありがとうございました！



今月のお誕生会 ダイジェスト 9月24日

職員のピアノ演奏でバースデイソングを
皆様と一緒に歌わせて頂きました。



おもいきり息を
吸いこんで・・・



見事一回で
吹き付けられました。
皆さまも、拍手喝采です。



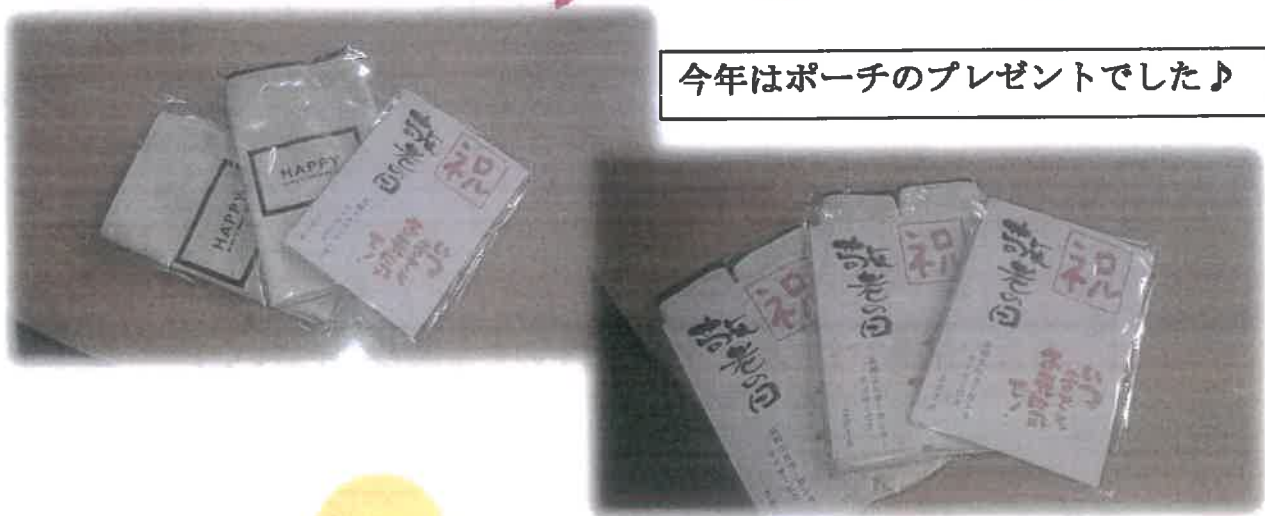
お誕生日おめでとうございます！

2階 リハビリデイサービス

○9月は「敬老の日」があり高槻エルダを普段からご利用頂いている、利用者様と一緒に祝いさせて頂きました。皆様、ますますお元気で過せるよう体操や訓練によりいっそう励まれています。

敬老の日

今年はポーチのプレゼントでした♪



「こんな大きな年になりました。今でも元気で過ごす事が出来、うれしいです！」

「皆様からお祝いも頂き、これからもデイサービスでの運動や体操を頑張っていきたいです」

10月の体操！！

10月に入りすっかりと涼しい季節になってきました。今月の体操コーナーでは「食欲の秋」にちなんで口腔体操を紹介したいと思います。普段も皆様は体操のコーナーで口腔体操をされていると思いますが、改めて普段の生活の中で自宅でも食事前に行って頂き、さらに美味しい食事をして頂きたいと思います。

●まずは、顔とホッペのマッサージからです。
(円を作るイメージで行います。)

- 1 顔全体を両方の手で覆う。
- 2 手のひらを使って、後ろから前にまわってお口のまわりをマッサージする。
- 3 両側のほほを中心にマッサージをする。
- 4 こめかみまでマッサージをする。

●舌の体操です。大きく舌を出すのを意識して下さい。

- | | | | |
|-------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 舌を鼻の頭につけるように上に動かす | 舌をあごにつけるように下に動かす | 舌をできるだけ前に出し左右に動かす | 口の周りをなめるように舌を左右にまわす |