

なごみ

11月



発行:高槻エルダーセンター TEL: 072-690-5151

イベント案内!!

11月の予定

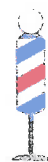
スマイル体操

10日(木)



出張理容 (ヘアサポート・ラヴィ)

7日(月) 8日(火) 9日(水)



朗読とオカリナ 『あじさい』



22日(火)



ピアノ&ギター

21日(月)



マジックショー

23日(水)



11月のイベントは 23日(水)に行います。

14:00~15:00はカラオケとゲームの時間ですが、この日ばかりはマジシャン中岡さんのマジックショーオンステージで皆様に楽しんで頂きます。

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。

11月の献立

11日(金)

松花堂弁当

さつま芋ごはん
さわらの西京焼き
枝豆がんと煮
ほうれん草のごま和え
巻き麩の赤だし
みかん

今川焼



1日(火)

栗赤飯

牛肉と生姜の生煮
だし巻たまご
チンゲン菜のお浸し
椎茸のみそ汁

フルーツ寒天



14日(月) 今月の駅弁

「海鮮弁当」 北海道

海鮮ちらし寿司

じゃがいも煮
白菜の和え物
三平汁
柿

黄味あんまんじゅう



24日(木)

秋鮭のシチュー

アスパラのソテー
チーズサラダ
オレンジ

杏仁豆腐



エルダーピック 10月10日

エルダーピック 10月10日

リオデジャネイロオリンピックは終わりましたが、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た！



うちわでおじゃみ運びリレーの結果は…

白組の勝ちー



はよはよ～

右から左へ手渡しして…

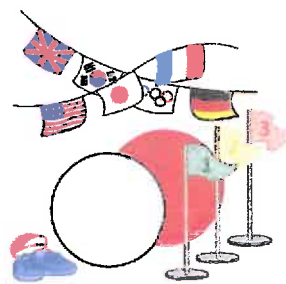
いつ来てもいいですよー



表彰式です。



素晴らしいファイトをありがとうございました！



がんばれー！

2階 リハビリデイサービス

○今月は春にも実施した第二弾の「秋の歩行競争」を実施しました。今回は春で使用した万歩計よりも精度の高い物を使用し、より皆様に競争を楽しんで頂きました。

上位 3 名の方は 11 月に表彰状と記念品をお渡しする予定となっています。



「天気も良くとても歩きやすかったです♪」

「普段の生活では外で歩くことが少ないので、良い気分転換になりました♪♪」



皆様、他の方に負けないように頑張っていました！！



万歩計も新たにリニューアルしました！

11月の体操！！

今月の体操も先月と引き続き、口腔体操を紹介させていただきます。10月と比べ気温もどんどん涼しくなってきました。「食欲の秋」も秋も残りわずかとなり、皆様にはさらにおいしいご飯を食べて頂きたいと思っています。

普段からされている、「ぱたから体操」は基本の体操ですが、食事前に実施することでとても効果があります。

●体操前は深呼吸を大きくしてから行って下さい。

