

# ケアビレッジ通信

2024年10月号

10月 [神無月] (かなな月・かみな月)  
出雲の出雲大社に全国の神様が集まって  
一年のことを話し合うため出雲以外には神  
様が居なくなる月という意味であり、これは  
平安時代から言われている民間語源です。

9月のお誕生日  
おめでとうございます



今月の壁画



レクリエーション



## 9月のボランティア



## 敬老の日



敬老の日御膳  
赤飯  
かつおのタタキ  
ぐる煮  
お吸い物  
デザート



### ロコモを予防して、いつまでも自分の足で歩こう

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は腰が弱くなって日常生活で歩いたり、動いたり自由にならなくなった状態のこと、通称「ロコモ」といいます。筋力や歩行速度などの運動機能低下と骨や関節の病気が原因となります。ロコモを予防するためにはウォーキングや運動を習慣にして続けること、たんぱく質やカルシウムを十分に含んだバランスのいい食事を心がけること等がロコモ予防のポイントです。