



ケアビレッジ通信

2024年11月号



今月のボランティア



霜月

「霜降月」が転じた呼び名とされています。空気は乾燥し冷たさが増していく月。そろそろ冬支度をする頃ですね。

今月の壁画



秋の満腹定食



- ・ご飯
- ・手作りハンバーグ
- ・和風スパゲティ
- ・コーンポタージュ
- ・デザート

10月のお誕生日の方
おめでとうございます



レクリエーション風景



骨折予防エクササイズ片脚立ち

目を開けた状態での片足立ちは、身体のバランスをとる能力と下肢筋力を強くする運動です。転ばない自信がある人以外は机などに手や指をつけて行ってください。因みにバランス能力とは姿勢を制御する能力の事で静的な状態(立ってる時)や動的な状態(歩行や階段等)でスムーズな動作を行うために必要です。右足で1分間、左足で1分間立つとバランスがよくなります。皆さんも、お試しください。