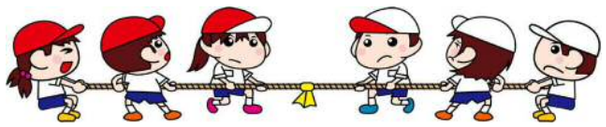
長生園デイサービス便り

令和2年10月1日発行 No.234 発行責任者 園長 吉冨 達夫 10月号

秋の風が冷たくなってきました。
朝晩の寒暖の差もあり、体調管理に気を付けましょう。

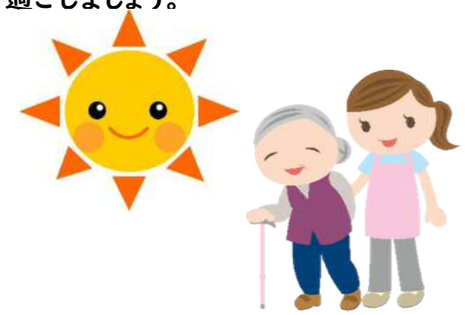
夏が過ぎ去り、秋が来ました。秋は気候的にも過ごしやすい季節ですね♪
　お米の収穫もあり、魚も脂がのり、美味しい食べ物が沢山です。しっかり食べて体を作っていきましょう。
秋は…食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…などと言いますが、皆さまの秋はどんな秋でしょうか？ ^^



機能訓練情報

日光浴が骨を強くする

骨はカルシウムを取っただけでは強くならない事を知っていますか？
骨を強くするには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが必要になります。ビタミンDは食事から取る事も出来ますが、日光を浴び、適度に動く事が推奨されています。
私達の体は、日光を浴びる事で体内にビタミンDを作る事ができる為、夏場なら木陰で30分、冬なら1時間程度を目安に日光を浴びて過ごしましょう。



十月の誕生者

峯	ミヅホ	様	91歳
小鉢	梅雄	様	90歳
副島	博	様	89歳
副島	稲子	様	89歳
野中	忠	様	85歳
福田	義秋	様	85歳
前田	涼子	様	83歳
平山	ヤエ子	様	82歳

10月の予定

1週目　園庭散策・映写会
2週目　園庭散策・映写会
3週目　誕生会・体重測定
4週目　レクレーション
5週目　レクレーション
音楽リハビリはお休みです

手芸クラブ

敬老の日を華やかな物にして頂く為、飾りを制作して頂きました♪

書道クラブ

上手に筆を使いながら秋の彩を表現されました♪
集中した表情をされていますね～

身長測定

年一度の身長測定!!
伸びたと声は少なく、縮んだ!と言う言葉が多く聞こえましたが楽しそうに測定されました

敬 老 会

敬老の日おめでとうございます。
皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

卒　寿

峯 ミヅホ 様　川久保 安野 様　東島 シヲミ 様　副島 正之 様　馬場 トモヨ 様

米　寿

岩政 國光 様　副島 稲子 様　副島 博 様　原田 美枝子 様

傘　寿

北野 好江 様

発行所　長生園デイサービスセンター
〒848-0027 伊万里市立花町2703-2　☎ 0955-25-8203(直通)