



HOUYUKAI

Sakura

皆さまに良い一日を。
たくさんの方々に笑顔を。
楽しく、明るく、元気に。

社会福祉法人 幸優会
フォーユーデイサービス 淡路
優っとりデイサービス 淡路
tel:03-5298-6018
fax:03-5298-6019
<http://www.foryou.or.jp/>
2021年11月号

公式サイトQRコードを作りました。
スマートフォンのカメラで読み込んで、ぜひご覧ください！
左が一般デイ、右が優っとりデイです。
今月もさまざまなプログラムの様子をご紹介します。



飾り付けに使った紅葉を
作っているところです。



ここをこうしてからこう…
紙の折り方が意外と難しい？



手工芸

こんなにりっぱな紅葉が
できました！



体操

棒体操の様子です。
ゆったり運動されています。



ぐーっと上に伸びましょう！
天井には手作りの紅葉が。



ご自分のペースで無理なく。
運動不足を解消！



フラワーアレンジメント。
カーネーションが鮮やか！



フラワー

熱心に手先を動かしている
ところです。真剣！



みなさん素敵な作品が
できあがっていました。



ゲーム

スライディングカップゲーム！
逆さのカップを滑らせます。



風船ぱたぱたゲーム！
うちわで紙風船を飛ばします。



バスケットボールゲーム！
ゴールに向かってシュート！

秋の味覚

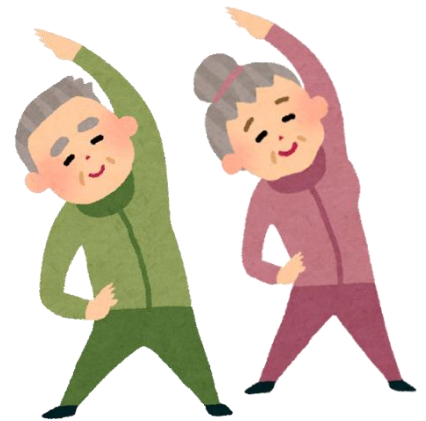
11月10日は『秋の味覚献立』の日。季節を感じられるようなお食事をお出ししました。メニューはきのこごはん・お味噌汁・さつまいもと豚肉のごま味噌煮・からし菜のおかか和え・キャベツの浅漬け・味付けれんこんです。
「さんまにお芋にきのこ、食欲の秋ね！」と好評でした。今後も季節のめぐみを味わっていただければと思います。



リハビリコーナー

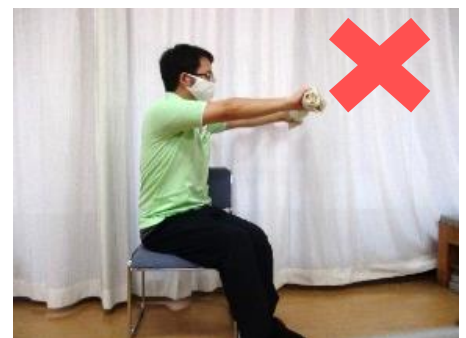
タオルでトレーニング！～体ねじり～

体を左右にねじることで、バランスや姿勢の改善、ストレッチに効果があります。
1日の目標回数は15回～20回です。
あくまで目安なので、無理をせず行いましょう！
痛みがある時はお休みしてくださいね。



姿勢を正し、ゆっくりと左右へ身体をねじります。

腰からはまっすぐ前に向けましょう。



～新型コロナウイルス感染症対策～



コロナウイルス感染症対策にご協力いただきありがとうございます。
まだまだ油断できない状況が続いていますね。引き続き、ご自宅でも感染予防につとめていただければと思います。
よろしくお願いいたします。

～編集後記～

今月はさまざまなプログラムを中心にお届けしましたが、いかがでしたか？
みなさんの楽しんでいらっしゃる表情が伝われば幸いです。
ホームページも更新しておりますので、ぜひご覧ください♪

(早津)

