

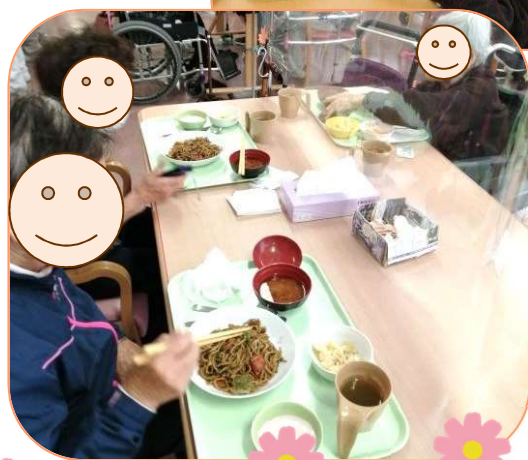
あおぞら

千秋病院デイケア

2023年
(令和5年)

11月

10月19日は
病院デイケアに焼き
そばの屋台がやって
きました♪



こすもす畑を制作しました



線からはみ出さな
いように
集中！集中！

なかなか
切りにくいなあ



12月15日(金)はクリスマス会♪

みんなで
楽しみましょう♪

臨時利用受付中

ご利用希望の方は職員に声をかけてください

クイズ



おばけ

紙面の中におばけが隠れています
何匹隠れているでしょうか。
おばけはいろんな恰好をしている
よ！！（答えは裏面右下です。）

おね
がい



朝のお迎えの時間は毎月
変わる可能性があります。

送迎時間のお知らせ用紙は連絡帳に入
れさせていただきます。お手数ですが、
ご確認をお願いいたします。



11月生まれの 職員紹介



明日が晴れの予報の時深夜に洗濯物をベランダに干すのですが、その時空を見上げると星がとてもきれいでベランダの柵にもたれて 1人プラネタリウムを楽しんでいます。秋の夜の楽しみです。



私の朝は早いです。夕飯の下準備をしたり、朝ごはんを作ります。でも最近寒くてなかなか布団から出られません。そんな季節は布団の中で暖まった身体が冷えるのを防ぐために 40℃程度の白湯を 1杯飲むことで代謝も上がり布団から出ても体温が下がりにくいそうです。体温が低い、いわゆる冷え性の人は、免疫力も下がりやすい為感染症にかかりやすくなります。朝の白湯 1杯で冷え性対策感染症対策が出来るなんて一石二鳥。一緒に始めてみませんか。



私の最近の楽しみは運動です。休日は朝早くか夕方に約 8 kmをウォーキング約 5 km、ジョギングを約 3 kmと 2時間弱かけてやっています。平日の仕事の日は仕事が終わると夕食を食べてから 15分ほどゆっくりしてからジムに行くことです。人間は 25~30 歳ころから 1年で 2%程筋肉が落ちてくると言われていますので、たんぱく質と運動と水分はとった方が体を維持していく上で大切だと最近知りました。

今月はまつたけ！ 11/8 行事食のご案内 (水)

- ・まつたけごはん
- ・揚げ出し豆腐
- ・ごぼうサラダ
- ・すまし汁
- ・柿



交流運動会 結果発表！

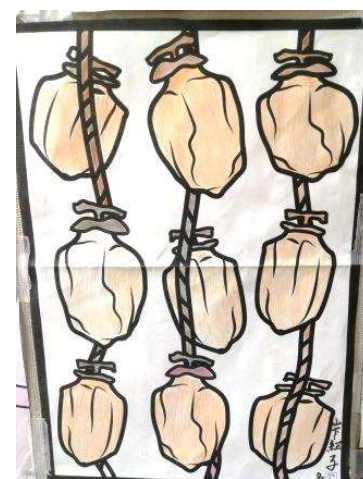
9月に行った運動会の表彰式を行いました。デイケアはピンポン玉送りでは残念ながら3位でしたが輪投げでは4名の方が満点を取りメダルを獲得されました



がんばったぞ！



今月の作品



ハロウィンとクリスマスパーティーがとても楽しそうですね♪

クイズの答え
正解 5 匹でした！



秋の風景
千秋病院の近くも
たくさんトンボが
飛んでいましたよ♪



秋の味覚は
楽しみましたか？