



あおぞら

うんどうかい

10月15日運動会を行ないました。
リハビリを兼ねた種目で、青チーム・黄チーム
に分かれて競い合いました。



11月 4日(月)
23日(土)
営業します

いっきに三つも
入れちゃった!

玉
入
れ

力を合わせて
入れるよ

日	月	火	水	木	金	土
					1 🔥	2
3	4	5	6 🔥	7	8	9
10	11	12	13	14 🔥	15	16
17	18 🔥	19	20	21	22 🔥	23 🎵
24	25	26 🔥	27	28	29	30 🔥

毎月 🔥 の日はイベント湯

金ちゃんコンサート 11月 23日(土)



風船ルー

おっ
とっ
と!

よし、こい!

さあ、いくよ、

輪っか送り

上手く
とってね



よし
とるぞ



綱
引
き

それ引けー
やれ引け



種目	青チーム	黄チーム
足の輪が通	5	10
リレー	5	5
玉入れ	5	0
縄引き	5	10
合計得点	20	25

パン食い競争

しっかり
くわえてー
パク!



自分でとった
あんぱんは
甘くて
おいしい~

おやつ



リハビリからのひとことアドバイス

腸活（ちょうかつ）ってなに？



リハビリ:尾藤

みなさん、腸活ってご存知ですか???

近年、腸活が注目されています。

それではいったい、**【腸活（ちょうかつ）】**とは何なのか？

腸活とは、腸内環境を整えて、健康な身体を手に入れること。



腸内環境の悪化が悪化すると…

- ①便秘・ガスがたまる
- ②下痢・軟便
- ③アレルギー
- ④風邪

を引き起こすとされています。

※大腸の重大な病気の原因にもなるといわれている。

腸は健康の要!!!



<腸の役割>

- ①消化・吸収・排出：栄養を吸収し、余分なものを排出
- ②免疫機能：免疫細胞の60%が存在。

よい腸内環境を保つには、腸内細菌のバランスが大切。

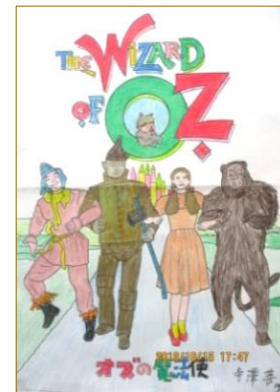
日常生活で腸活できること

- ①食事：海藻や野菜など食物繊維の多いものを取る。
味噌汁など温かい汁物を取りおなかを温める。
- ②疲れやストレスの解消：リラックスできる休息時間を作る。
運動をして気分転換を図る。
- ③睡眠不足の解消：心地よく眠れるようお気に入りの寝具を見つける。
リラックスして眠れるよう寝室を綺麗にする。

まずは日常生活の中で食事や睡眠などを見直してみてもいいでしょうか？
いつもの習慣を少し変える事が健康に繋がる第一歩になるかもしれません。



デイケアへの通所目的は様々です。利用者様がどんな目標を立て、リハビリや自主トレーニングに取り組んでいらっしゃるのか。その一部をご紹介させて頂きました。
3月には目標を達成できるよう デイケアスタッフ一同でサポートいたします。



利用者様の作品

