

# 10月 つどい

《発行》医療法人社団 心施会  
 介護老人保健施設 高幡みさわの杜  
 通所リハビリテーション  
 〒191-0032 日野市三沢3-22-14  
 TEL042-593-0101  
 令和4年9月24日発行

	日	月	火	水	木	金	土
	9/25	26	27	28	29	30	10/1
午前	朝の体操						
午後	おたのしみ週間						晩秋の壁飾り
	2	3	4	5	6	7	8
午前	朝の体操						
午後		釣りゲーム	晩秋の壁飾り	カレンダー	質問クイズ	ハンドボール	なんちゃってビンゴ
	9	10	11	12	13	14	15
午前	朝の体操						
午後		?BOX	いじわるクイズ	ちぎり絵	ちぎり絵	ゲーム	カレンダー
	16	17	18	19	20	21	22
午前	朝の体操						
午後		クロスワード	ちぎり絵	ゲーム	晩秋の壁飾り	?BOX	○×クイズ
	23/30	24/31	25	26	27	28	29
午前	朝の体操						
午後	おたのしみ週間						

★今月の変わり湯 は10日～15日です。お楽しみに!!  
 ★予定が変更になる場合がありますがご了承下さい。



## 通所リハビリテーション利用時のお願い



利用者の皆様には来所前の検温と食事や飲水の時以外はマスクの着用を引き続きお願いしております。皆様方には多大なご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## リーダー鈴木紀之のつぶやき

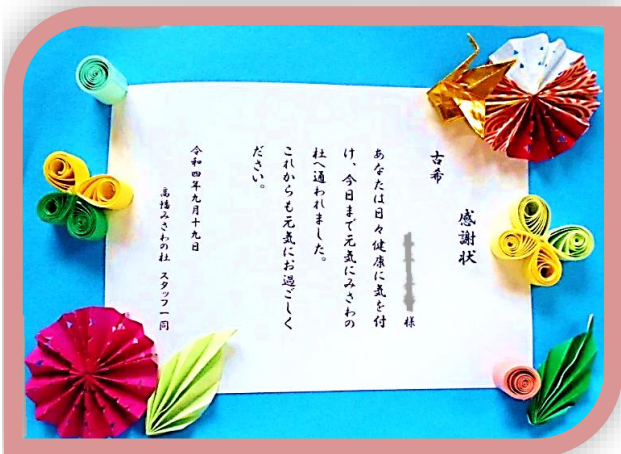


朝晩の涼しい風にほっとする一方、去り行く夏を思い一抹の寂しさを感じる今日この頃。日中の気温はまだ高く、難しい体調管理が日々続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか？

彩とりどりに咲くコスモス、日々成長するまだ青い栗など周囲には秋の気配が溢れています。近くの田んぼでは、黄金色に色づき垂れた稲穂が収穫の秋を感じさせてくれています。猛暑で体力消耗した分、これから秋の味覚を味わったり、音楽や読書・芸術などを楽しみ、心身共に栄養を蓄えたいものですね。



### 10月の作品 と 敬老のお祝い



## ☆タオル体操（上半身編）☆ ~タオルを両手で持って行いましょう~

### 第2回目：脇腹を伸ばす

**注意：伸ばしすぎないように！息を止めずゆっくり吐きながら行いましょう。痛みを感じたらすぐに体操を中止してください。**



☞脇腹を伸ばす運動  
タオルを上げた状態から1. 2. 3. 4で横に倒し  
5. 6. 7. 8でもどします

左右各10回