

10月号

# とまと村通信



ぷちとまと

祝

百寿

祝 100歳 織戸フミ子様



大正 10 年 9 月 25 日 生まれ。ご家族と一緒に 100 歳 祝いの イベント を 開催 しまし た。

ぷちとまと2

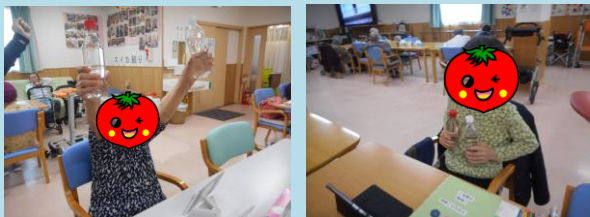
調理レク



みんな大好きなサツマイモで「スイートポテト」を作りました。途中から甘くておいしそうな匂いがしてきました♡出来立てのスイートポテトは自然な甘さとバターが芳醇な香りとコクを醸し出し、お店と変わらないお味でした♡♡♡

## ぷちとまと

### 動画でリハビリ



iPadのリハビリ動画を見ながら、個別のリハビリ中です。今日は、ペットボトルに水を入れダンベル代わりの上半身と体幹を鍛える運動をしました。

## ぷちとまと2

### ある日の日常



寄り添い語り合う方。お手伝いをしてくださる方。メドマーで癒される方、読書をたしなむ方。各々ご自分らしく過ごされています。

## ラジオ体操の効果

実は、簡単で場所も選ばず、すぐにできるスーパーエクササイズなのです。ラジオ体操は第1・第2を合わせて6分21秒の短いエクササイズです。この短い時間に、約400種類の筋肉に影響を与える運動が詰まっています。ラジオ体操第1は「血行促進」「肩こりの緩和」「背骨や腰の歪み対策」ラジオ体操第2は「筋力強化」「内臓の動きを活性化」に効く運動が組み込まれています。特に最近、運動不足と感じている方には、オススメですよ。



## 今月のイベント

### ☆1号館★

4、5日 壁画づくり  
12、13日 紅白運動会  
22日(金) 会長ショー

### ☆2号館☆

7、8日 お誕生日会  
21、22日 運動会  
28、29日 アロマセラピー



### <編集後記>

秋晴れの候、皆様いかがお過ごしでしょうか。朝晩すっかり肌寒くなってきました。コロナも一時期に比べ落ち着いてきています。しかし、ここで油断してはいけません！「インフルエンザ」の季節がやってきます。とまとでは、インフルエンザ予防接種の準備を始めました。うがい・手洗い・マスク着用もしばらく続きそうです。(KAZU)



有料老人ホームとまと  
デイサービスぷちとまと  
大分市大字城原字尾崎  
2551-9

TEL (097) 574-7600

FAX (097) 574-7601