

とまと村通信



ぷちとまと

リハビリ



コロナ感染症蔓延予防の為、約2週間ほど居室で過ごされておりました。久しぶりのリハビリでしたが、皆さんよく体を動かし頑張られました。



ぷちとまと2

レクリエーション



「魚釣りゲーム」を行いました。お魚の他にタコや貝も釣れましたよ。久しぶりにみなさんで一緒に過ごされとても楽しまれていました。



ぷちとまと

ある日の日常



カラオケは楽しいだけではなく、誤嚥を予防するリハビリにもなります。「どげえかえ？」など雑談もデイサービスならではの楽しいひと時です。

ぷちとまと2

調理レク



この日はお米でお餅を作りました。中身がはみ出るくらいたっぷりのあんこを入れて、みんなで美味しくいただきました。



10月に解きたい

～健康クイズ～

① 秋が旬のキノコは食物繊維が多く免疫力を高めてくれる食材ですが、特に食物繊維が多く含まれるのはどれでしょうか？
1. キクラゲ 2. 椎茸 3. シメジ

② 10月は運動に最適な季節ですが、1日どれぐらい歩くと健康によいでしょう。
1. 300歩
2. 8000歩
3. 2万歩

【答え】

- ① 1. キクラゲ(キノコの中で圧倒的です)
- ② 2. 8000歩(8000歩を20分早歩きするのが最適です)

今月のイベント

★1号館★

2～15日 壁画づくり
18, 19日 運動会
24日 会長ショー
(歌・安来節など)

☆2号館☆

12, 13日 アロマセラピー
19, 20日 駄菓子づくり
26, 27日 秋の運動会

<編集後記>

秋冷の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。8/25～9/10までコロナ感染症蔓延対策のため、デイサービスを閉鎖し居室対応を行っていましたが、皆様には不安な思いをさせてしまい、大変申し訳ございませんでした。昨今インフルエンザが流行っております。朝晩の冷え込みも増してきました。より一層大切な利用者様の健康管理を徹底して参ります。

(KAZU)

有料老人ホームとまと
大分市大字城原宇尾崎

2551-9

TEL (097) 574-7600

FAX (097) 574-7601