

とまと村通信

～9月号～

デイサービス ぶちとまと

リハビリ風景



平行棒を使った、下肢筋力訓練です。
どうしても足腰が弱りがちになります。
少しずつでも継続することにより筋力低下防止に努めております。



デイサービス ぶちとまと2

デイサービスぶちとまと2へ移動前のご様子～朝食編～



一日の始まりは朝食から！
パンがお好きな方、ごはんがお好きな方。個々の嗜好に合わせて提供しております。
また、お粥やミキサー食と言った、嚥下状態に合わせた提供もしております。
ご飯を食べたら、さあデイサービスぶちとまと2へ出かけましょう！

【デイサービスぶちとまと】



棒体操

新聞紙を固めに巻いて作った安全な手作りの棒です。
両端を持ち上下左右に動かす機能訓練効果と、
肩たたきによるリラックス効果もあります。

【デイサービスぶちとまと2】



デイサービスぶちとまと2への準備 【出発編】
天気の良い日は気持ちも晴れますね。
デイサービスで、みんながお待ちしております。
今日も1日、楽しみましょう！

秋バテに注意

今年も暑い夏となりました。下記に注意して
体調を整え、秋を楽しみましょう(^)/



秋バテの主な症状 (9月以降で)

- ・体がだるい
- ・無気力
- ・疲れやすい
- ・顔がくすむ
- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・胸焼けや胃もたれ
- ・めまい、立ちくらみ
- ・肩こりや頭痛がする

上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり



今月のイベント

★1号館★

3日～17日 手作業・作品づくり
26日～27日 職員レク(運動会)

☆2号館☆

9日～10日 アロマセラピー
16日～17日 お誕生日会
23日～24日 職員レク

＜編集後記＞

初秋の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。世間では
コメ不足に加え、私の大好きなチョコレートも値上げ
のようです。そんな中でも朗報が！なんとサンマの
水揚げ量が昨年の140倍！初物が並んだ北海道では一尾
18円のお店も！旬のサンマは脂ののって、塩焼きにす
ると旨味がさらに引き立ちます。楽しみでしょうがない
今日この頃です。 <KAZU>

有料老人ホームとまと

〒870-0267

大分市大字城原字尾崎2551-9

TEL : 097-574-7600

FAX : 097-574-7601