

等々力の家デイ新聞

平成27年11月号

担当 外池



がんばれ。
応援するよ。



皆さん、こんにちは。今月号から登場します梅原です。職員には、「梅ちゃん」て呼ばれています。皆様もよろしかったら「梅ちゃん」て呼んでください。皆様に喜んで来所して頂くようにがんばります。

さて今月もイベント満載でした。紅葉外出も始まり、来月はクリスマス会・忘年会等を予定しています。楽しみにして下さい。

今月のイベント

豪徳寺に行ってきました。



豪徳寺・招き猫で有名な、曹洞宗のお寺です。本尊は釈迦如来・創建は文明12年(1480年)開基 吉良政忠 由緒正しい寺院です。

南無〜招き猫観音



年に一度の大掃除 ピカピカキャンペーン



うわ〜汚い。
キレイにしよう。フキフキ！



電子サックス演奏会



上手いですね。
また来て下さい。



機能訓練・理学療法士

山際の健康ワンポイントアドバイス



今号より私、山際と高江洲が交代で担当させていただきます。よろしくお願いします。

【運動の習慣化】

健康寿命を延長させるには、運動の習慣化が重要となります。運動と言われると敬遠される方も多いかも知れませんが、最初は「トイレに座ったついでに足上げ10回」や新聞を取りに行ったついでにスクワットを10回」程度でも十分です。テレビのリモコンを使わないようにするだけでも、1日の運動量が増加することが知られています。

まずは、以上のような簡単な運動から始めてみてはいかがでしょうか？



趣味・サークル活動



今、デイホームでは、編み物ブームです。編み物好き集まれ！



手工芸

生活基盤サービス

パンケーキを作りました

- ・買い物同行
- ・夕食提供、持ち帰りサービス
- ・ヘアカット、ひげそり
- ・ユニクロ等のプチ外出

などなど、皆様の生活のお手伝いができるよう実施しております。



遊歩倶楽部活動報告

平成27年10月の月間優秀者発表

1位	古谷 英三郎 様	171往復 (8,550m)
2位	久保田 里子 様	140往復 (7,000m)
3位	永井 暢子 様	110往復 (4,500m)



等々力の家デイホームでは電話・メールでの相談を承っております。ご相談されたいことがありましたらお気軽にデイホームまでご連絡下さい。

TEL : 03-5752-0037

メール : todo-day@foryou.or.jp

<http://todoroki.foryou.or.jp>

よろしければホームページもご覧下さい！