等々力の家デイ新聞

平成28年10月号　　担当　外池

秋風が冷たく感じるようになってきた今日この頃ですが、
皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。
今回もイベント満載でした。これからも楽しんで頂ける
企画を提供していきます。



今月も楽しかったね。御苦労さまでした。

今月のイベント

運動会









トロフィー重いね。ありがとう。

宣誓！
私達は正々堂々と戦うことを誓います。



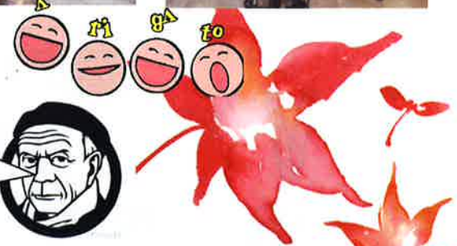
都市大文化祭







毎年、招待してくれてありがとうございます。
皆さんの研究成果がでていてよかったです。



陶芸

芸術は、爆発だ！！
皆さん、いい作品が出来ました。
力作です。







機能訓練・理学療法士
髙江洲の健康ワンポイントアドバイス



「肩こりについて」
肩こりを訴える方が多くいらっしゃいます。
私たちの頭部は5～6kgあります。その頭を支え、さらに両腕の重さも支えている首や肩はその方の活動時間が多い方ほどこりやすいと言われています。その他、不眠、視力の低下、枕の不具合、姿勢などで生じることもあります。
首を回す、肩をすぼめるなど体操で軽減できる肩こりがほとんどですので、何か気になる方は我々理学療法士にお声掛け下さい。

趣味・サークル活動









臨床美術。
サツマイモです。上手く描けたわ。

トンボ君です。
皆さん上手に出来ましたね。今後も色々なことにチャレンジします。乞うご期待ください。



これ全部100円。安いね～

生活基盤サービス

★ 買い物同行
★ 夕食提供、持ち帰り弁当サービス
★ ヘアカット、髭剃り
★ ユニクロ、GU、100円ショップ外出等



皆様の生活のお手伝いが出来るよう実施しております。
他にも要望があれば遠慮なく相談して下さい。

遊歩倶楽部活動報告



平成28年9月の月間優秀者発表

1位	古谷	英三郎	様	292往復（14,600m）
2位	高塚	一	様	210往復（10,500m）
3位	増田	伊共子	様	130往復（6,500m）

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！