



はなぞの農園大収穫
今年もたくさんのサツマイモが採れました



収穫したお芋は
11月12日の
焼き魚大会の日に
焼き芋にして
頂きます♪



施設紹介 ～アミスヴィラ森岳～

令和6年10月1日。
新しく、島原城前に
デイサークル
『アミスヴィラ森岳』
がオープンしました。
はなぞのケアセンタ
ーで、9月まで研修
をした伊藤さん、森
川さんも頑張ってい
るみたいです。
また会いたいですね。



風邪に負けない体を！

真夏の暑さが和らぎ、ほっと一息
つく季節ですが、秋は夏の疲れや
大きな寒暖差によって体調を崩しや
すい季節です。空気が乾燥して風
邪が流行しやすい季節でもあります。
免疫力を高め病気になりにくい
体づくりに努めましょう。

- 免疫力を高めるには、
1. 体温を上げる(入浴や運動など)
 2. バランスの良い食事
(タンパク質、ビタミン類など)
 3. ストレスをためない
(適度な睡眠と良く笑うこと)
生活習慣、食習慣に注意して免
疫力を高めていきましょう！

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！	
3	4	5	6	7	8	9
お休み		下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方座り方を学びましょう				
10	11	12	13	14	15	16
お休み		♪ 音楽体操 ♪ リズムに合わせて体を動か	注目 焼き魚大会	ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます		
17	18	19	20	21	22	23
お休み		おじゃめでポン！ 懐メロを歌いながらおじゃめで脳の活性化を図りましょう！				
24	25	26	27	28	29	30
お休み		注目 駅弁の日	リズム体操♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！			



＜＜感染予防に努めましよう＞＞
秋から冬にかけて感染症が流行しやすい季節となります。新型コロナウイルスはもちろん、インフルエンザも感染が拡大しています。体調管理と共にマスクの着用、手洗い・うがい等の感染予防対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染予防対策を継続しております。

