



## 敬老会開催！

いつまでも健康で、若々しく♡



『最高齢は、  
なんと105歳！！』  
総勢27名の方へ賀寿表彰状を  
お渡し出来ました(^\_^)

### 10月 ワンポイントリハ 今回のテーマ 「自律神経の整え方」



理学療法士  
池崎 大悟

自律神経は体の状態を整える働きをしており、この自律神経が乱れると、不眠や疲労感、頭痛、肩こり、動悸や息切れ、胃痛や下痢、便秘などの消化器症状、イライラや不安などさまざまな症状があらわれます。

自律神経を整えるためには

①ストレス解消を心がける

・楽しい会話、よく笑う、散歩など

②生活リズムを整える

・朝起きて日光を浴びる、3食しっかり食べるなどが重要です。

症状がずっと長引くときには、無理せず専門家に相談することも大切です。

詳しくは、スタッフまでお気軽にどうぞ。

### ☆島原弁クイズ☆

どういう意味でしょうか？

①おっとる

②にぐる

③ん(う)んにゃ

答え合わせは  
10月の交流会で♪

令和7年10月



# 活動予定



| 日                                                                                                                                                                                                                                         | 月  | 火  | 水                                                     | 木                                   | 金  | 土                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|----|-----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                           |    |    | 1                                                     | 2                                   | 3  | 4                           |
|                                                                                                                                                                                                                                           |    |    | <b>脳レクリエーションウィーク</b>                                  |                                     |    |                             |
| 5                                                                                                                                                                                                                                         | 6  | 7  | 8                                                     | 9                                   | 10 | 11                          |
| <b>お休み</b>                                                                                                                                                                                                                                |    |    | <b>♪ リズム体操 ♪</b><br>音に合わせて楽しみながら体を動かしましょう♪            |                                     |    |                             |
| 12                                                                                                                                                                                                                                        | 13 | 14 | 15                                                    | 16                                  | 17 | 18                          |
| <b>お休み</b>                                                                                                                                                                                                                                |    |    | <b>おじゃめでポン！</b>                                       | <b>おじゃめでポン！</b><br>集中力・指先を使い、脳を活性化！ |    |                             |
| 19                                                                                                                                                                                                                                        | 20 | 21 | 22                                                    | 23                                  | 24 | 25                          |
| <b>お休み</b>                                                                                                                                                                                                                                |    |    | <b>下肢・体幹筋力増強 ウィーク！</b><br>足や体の筋肉を鍛え、転倒しない体を一緒に作りましょう！ |                                     |    |                             |
| 26                                                                                                                                                                                                                                        | 27 | 28 | 29                                                    | 30                                  | 31 |                             |
| <b>お休み</b>                                                                                                                                                                                                                                |    |    | <b>新聞棒体操</b><br>筋力と瞬発力を鍛えます！                          |                                     |    | <b>ハロウィン</b><br><b>仮装大会</b> |
| <b>《 コロナウイルス・インフルエンザ感染症に注意しましょう 》</b><br>日中はまだまだ暑いですが、朝晩の寒暖差が大きくなってきました。<br>季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。コロナウイルスやインフルエンザが増えてくる時期にもなりますので、手洗い、うがい、マスク着用などの感染対策と共に、<br>感染症にかからない、体力づくり、免疫力アップに努めていきましょう。<br>はなぞのケアセンターでは、皆様が安心して過ごせるよう感染対策を継続しています。 |    |    |                                                       |                                     |    |                             |

