



表彰式

祝敬老

お食事会



祝・敬老おめでとうございます

9月16日に敬老会が行われ、今年は19名の賀寿者の方々が表彰されました。スライドショーでは賀寿者の方より若い頃の思い出や長生きの秘訣をお聞きしました。102歳の賀寿者の方は足上げが得意とのことで、式の最中にも実際に披露して頂きました。皆様びっくりされていました。食事会ではお祝いのご膳と皆様の前で揚げたアツアツの天ぷらに皆様、ご満悦で、笑顔になられていました(*^▽^*)これからもマノリアル本荘で元気に運動したり、沢山笑ったり、健康に過ごし長生きしてくださいね♡

リハだより

今月の一言：「認知機能向上体操について」

認知機能向上体操とは、「体の運動」+「頭の体操」を同時に行うことで、脳を活性化させる運動です。認知症の予防や認知症の改善が見込めるとの報告が上がっています。

<ポイント>

- ・頭の体操は「しりとりや計算問題」を行いますが間違えても効果はあるので大丈夫です。
- ・効果が出るまで半年ほどかかりますので、できるだけ毎日行いましょう。

<方法>

- ・計算やしりとりなどの認知課題とウォーキングなどの運動を同時に行う。
- ・右手は膝の上でトントン叩き左手は膝の上をスリスリとなる。

この他にも様々な方法があります。

詳しく知りたい方は高島までお尋ねください



新型コロナ感染対策について

※コロナ感染拡大防止のご協力誠にありがとうございます。引き続き手洗い・手指消毒・マスク着用をお願い致します。

9月より、最新の空気清浄機(エアドック)を通所ホール内に設置いたしました。ご利用者みなさまの快適で衛生的な環境づくりに一層努めてまいります。



月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	
					ボール体操 万里の長城ゲーム	お休み	
3	4	5	6	7	8	9	
リング体操						お休み	
バスケットゲーム	バスケットゲーム	バスケットゲーム	ペタンク	ペタンク	ペタンク		
10	11	12	13	14	15	16	
棒振り体操						お休み	
陣取りゲーム	陣取りゲーム	陣取りゲーム	ハワイ航路ゲーム	ハワイ航路ゲーム	制作活動		
17	18	19	20	21	22	23	
新ゲーム ホームランを狙え!!					秋の小運動会 個人戦	書道	お休み
サザエさん体操							
24	25	26	27	28	29	30	
新ゲーム 狙って、シュート!!						お休み	
ペットボトル体操							
31	10月は新ゲームや運動会など、通所に来られた皆様、笑顔になれる楽しいレクリエーションが盛りだくさんとなっております。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしておりますね(^0^)					お休み	
ボール体操							
ハワイ航路ゲーム						お休み	

