



リバー
秋の運動会



玉入れ



優勝は白組!



玉運び



日が暮れるのも一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じますが、みなさま体調はいかがでしょうか? 今月のデイ便りは10月にありましたリバー秋の運動会の様子をお届けいたします。
朝の選手選手宣誓から始まり、午後から競技を行いました! 玉入れや、紙皿を使った玉運び、職員による借り物競争などで盛り上がり、利用者様全員で手をたたきながら応援しました(*^-^*)今年の優勝は白組で、最後にトロフィーの贈呈まで行いました。
11月も楽しい行事を予定しておりますのでぜひ皆様ご参加くださいね!

熊本弁クイズ 番外

さて、今回は熊本弁を探索中の為クイズを出したいと思います。熊本の歴史ある赤酒は平安時代には存在していたそうです、あの赤色は保存性を良くする為にある物を入れています。一体それはなんでしょうか?

- ① 青梅
- ② 灰
- ③ 貝

答えは脳トレ時間に...



ワンポイントリハ

これだけは押さえよう
浮腫について

原因

- ① 血流の低下...同じ姿勢を長時間とることにより血流が低下し下肢が浮腫みます。
- ② 塩分の摂りすぎ...体の塩分濃度を薄めようと、体内に水分を摂り込みやすくなります。

むくみの解消法

- ① 体を動かす...膝の曲げ伸ばし、足首を回す等て凝り固まった筋肉や関節を動かすのがおすすめです。
- ② カリウム摂取...血圧や水分を調節してくれます。バナナやリンゴ、メロンなどに多く含まれています。

詳しくは、
理学療法士の西迫まで。



今月の目玉イベント

- 1日・2日 焼き魚大会
- 6日 リバーシネマ
- 13日 料理の鉄人
- 20日 書道教室
- 27日 11月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
5	1	1	2	3	4	5
		焼き魚大会	焼き魚大会	言葉遊び・算数	熊本弁クイズ	お休み
6	7	8	9	10	11	
		さかな釣りゲーム	さかな釣りゲーム	ゲートレク	ゲートレク	お休み
13	14	15	16	17	18	
		料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	国語・社会	国語・社会	言葉遊び・算数	熊本弁クイズ
20	21	22	23	24	25	26
		玉入れ	玉入れ	カーリング	カーリング	カーリング
27	28	29	30	冬場の感染対策について		※風が冷たく乾燥の季節がやってきました。コロナやインフルエンザの感染対策として手洗い・手指消毒の励行を引き続き宜しくお願い致します。また、免疫力維持の為規則正しい生活を心がけましょう。
		白石師範の やさしい書道 (小筆もOK)	国語・算数	国語・算数	熊本弁クイズ	
11月	11月	11月	11月	11月	11月	11月
		合同誕生会	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	ボーリング	ボーリング

