



デイ通信

敬老会



2025/9/18 (木)



今年
100歳



2025/9/17 (水)

創立記念

そうめん流し



1等 当たった



夏祭り



方言クイズ

4回目の島原のアミスヴィラ森岳からの方言クイズです。
下の3つは島原の方言です。
どういう意味でしょう？



- ①おっとる
- ②にぐる
- ③ん(う)んにゃ

答え合わせは、10月9日(木)
レクリエーションの時間です！

リハだより

自律神経の整え方

自律神経とは神経系の一部で意思とは無関係に体のバランスを保つ神経の総称です。

自律神経が乱れると、不眠や頭痛、肩こり、動悸や息切れ、胃痛や下痢や便秘などの消化器症、イライラ等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まず、ストレス解消を心がけ、生活リズムを整えることが重要です。普段の生活を見直して、できることから改善しましょう！

症状がつかく長引くときは、無理せず専門家に相談することも大切です。

令和7年10月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
10月 October		1 シナフソロジー	2 書道	3 レッツ創作「壁面」	4 ホワイトボードレク	5 お休み
		6 レッツ創作「壁面」	7 ホワイトボードレク	8 カラオケ	9 シナフソロジー	10 レッツ創作「壁面」
12 お休み	13 お休み	14 お休み	15 お休み	16 お休み	17 お休み	18 お休み
曜日対抗選手権						
19 お休み	20 お休み	21 お休み	22 お休み	23 お休み	24 お休み	25 お休み
体力測定						
26 お休み	27 カラオケ	28 レッツ創作「壁面」	29 シナフソロジー	30 書道	31 レッツ創作「壁面」	お休み
<p>義歯の洗浄について 義歯用歯ブラシを使用しましょう。力は入れ過ぎないように！雑菌が繁殖し破損するリスク増加。お口や体に悪影響です。</p>				<p>*お休みの際の連絡に関して 利用日当日の欠席につきましては、午前8時頃までの電話連絡をお願いします。振替利用をご希望の方は、職員へお申しつけください。</p>		



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15
TEL: 0968-71-5600

法人ホームページ
アクセスはコチラ

