



あったか便利

41号

「秋」と言えば・・・。

9月の中ごろより、夏の暑さから秋の涼しさに変わりつつあります。

秋と言えば、食欲・芸術・読書・スポーツなど・・・様々ですが、最近良く目にするのが、ジョギングを楽しむ方々ですね。

ジョギングは有酸素運動の代表的な運動で、体脂肪を効果的に燃焼させダイエットに最適だそうです。また高血圧症、糖尿病、動脈硬化などの「生活習慣病」の予防にも効果があると言われていいます。さらに、ストレスの解消に役立ち、心身をリフレッシュさせる効果があるそうです。

ジョギングは決して速いスピードで走り続ける必要はないそうです。おしゃべりが出来る程度のスピードでいいので、お時間がある方は是非ど～ぞ！！(*^_^*)



身体に無理のないようにして下さいネ。

ユニットでの取り組み

あったかの家では、ユニットケアの一環として、食事時のご飯をユニット内で炊飯し、家庭的な生活・ごく普通の暮らしを営んでもらえるようにと考えています。ご飯の炊ける匂いで食事の時間であることに気づくこともありますし、食欲がわいてくることもあります。入居者の皆さんがこのあったかの家で暮らしている実感を持っていただければと思っています。

各ユニットで順次取り組んでいきますので、よろしく願い致します。



あったかのメダカたち

あったかの家の事務所前には、可愛い可愛いメダカたちがスイスイと水槽内を泳ぎ回っています。卵も産んで小さなメダカも仲間入り！家族が増えました。！(^.^)！



よろしくネ！



～～個別機能訓練評価・計画書の提出～～

前回の請求・領収書とご一緒に同封させていただきました、「個別機能訓練評価・計画書」へのご署名とご提出がまだの方がいらっしゃいます。お手数をおかけしますが、ご提出をお願い致します。郵送でも可です！！

ご提出にあたり、ご不明な点があればご連絡下さい。

バザーの品募集

11月11日にバザーを開催します。ご家庭にある不要な品があればご持参ください。

実施内容、詳細は別紙参照！！

