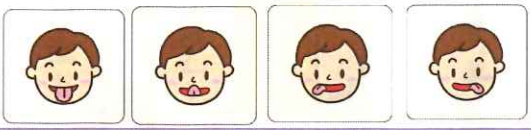
10月 フレンズ便り

2026年10月号
フレンズケアセンター
リハビリコース
（連絡先）世田谷区下馬2－21－11
☎ 3422-7211

朝・夕はぐっと涼しくなり、秋の風が心地よい季節になりました。『秋』と言えばやっぱり『食欲の秋』食は生きていく中で最も重要です。旬の美味しい物を沢山食べて、心も身体も元気に過ごしましょう。

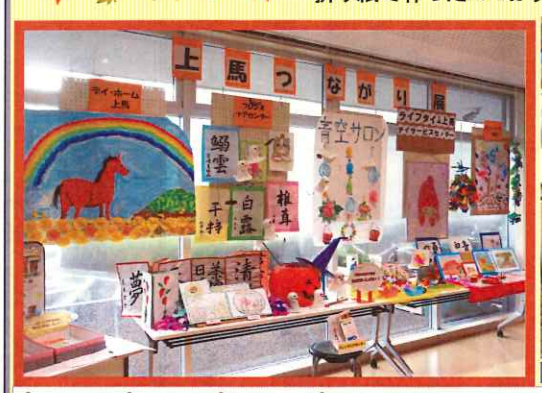
30日は **健康に役立つ咀嚼(そしゃく)の日** 食欲の秋と言われる時季で、健康の為に1口で30回かむことが推奨されている事にちなみ制定されました。咀嚼することが免疫力の強化や脳の活性化に繋がり健康に役立ちます。

※口腔体操※
きちんと咀嚼するには舌や唇などの筋肉を鍛える事が大切です。
舌を上下左右に動かすトレーニングをしてみましょう



芸術の秋

フレンズの皆さんが作った作品を上馬あんしんすこやかセンターに飾りました。他のデイサービスも展示していて、どの作品もとても良かったです。これからも作業療法として色々な作品を制作して、思い出を作っていきたいと思っております。ハロウィンのカボチャと帽子とオバケを作りました。
折り紙で作ったコマが大人気でした。









芸術の秋‼ フラワーアレンジメント・書道　皆様の作品をご紹介します





お知らせ

※12日(月)は祝日ですがフレンズは営業していますので、お間違えの無いようお願いいたします。

※23日(金)・24日(土) 訪問理美容があります。ご利用希望の方は職員にお声掛けください。

※10/25(日)フレンズ祭り【フレンズバザー】が開催されます。献品の御協力とご来場をお待ちしております。

10月は下記の日程でお誕生会をいたします。おめでとうございます

5日(月)	安藤さん	13日(火)	富田さん・利根川さん
21日(水)	大谷さん・妹尾さん	31日(土)	加藤(榮)さん・松村さん

※都合により変更になる場合もあります

令和8年10月予定表

日		月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	午前				体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後				書道(希望者)・レク	レクリエーション	レクリエーション
4		5	6	7	8	9	10
	午前	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レク・誕生会	フラワーアレンジメント(希望者)・レクリエーション	小松さんの音楽会	レクリエーション	書道(希望者)・レク	レクリエーション
11		12	13	14	15	16	17
	午前	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	レク・誕生会	小松さんの音楽会	縁　日	縁　日	書道(希望者)・レク
18		19	20	21	22	23	24
	午前	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	訪問理美容 体操・発声・パワリハ	訪問理美容 体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	書道(希望者)・レク	小松さんの音楽会・誕生会	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
25		26	27	28	29	30	31
	午前	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	書道(希望者)・レク	レクリエーション	小松さんの音楽会	レクリエーション	フラワーアレンジメント(希望者)・レクリエーション	レク・誕生会

※☆体操印の所は理学療法士による体操を実施します。

※手工芸・フラワーアレンジメント(2000円)・書道(200円)活動については費用がかかります。

※都合によりプログラムの変更やパワーリハビリが中止になることがございます。