

10月 フレンズ便り

2024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

清々しい秋晴れになって参りました。朝・夕の涼しい風にホッとしますが、まだまだ日中の気温高く、その温度差に体調管理が難しい毎日です。季節の変わり目は体調を崩される方が多い為、手洗い・うがいの徹底、水分補給のお声掛けに努めてまいります。

爽りの秋...美味しいものを沢山食べて、フレンズで体操やレクリエーション、歌等で楽しんでいただき、心身共に栄養を蓄えてください。

秋の美味しい食べ物を考えてみましょう

【果物】柿・栗・リンゴ・梨・ブドウ...【野菜】カボチャ・キノコ類・焼き芋・新米...【魚】サンマ・カツオ・鮭・鯛...



8/26.27に盆踊りを開催しました。地域のボランティア様がいい音色の太鼓を叩いたり、綺麗な浴衣で素敵な踊りを見せて下さったり、一緒に踊ったり、とても賑やかでした。おやつは甘くて冷たいかき氷です！皆さんの笑顔が最高でした。



お祝お祝い
 2024.9.12



1階にある保育園より5歳児園児達が、敬老交流会で来てくれました。玉入れゲームをしたり、赤とんぼなどの歌を一緒に歌い、楽しいひと時を過ごしました。園児達が玉ねぎの皮で染めた【タペストリー】をプレゼントしてくれました。



お知らせ



- ※23(水)、24(木) フレンズ縁日を行います。
- ※14日(月)は祝日ですが、営業いたしますのでお間違いの無いようお願いいたします。
- ※25(金)、26日(土)訪問理美容があります。
- ご利用希望の方は職員までお声掛けください。
- ※27日(日)、フレンズバザーを行います。献品のご協力をお願いいたします。

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。

- 1日(火) ○さん
- 10日(木) ○さん、○さん
- 19日(土) ○さん、○さん
- 30日(水) ○さん

※都合により変更になる場合もあります



令和6年10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
	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
	午後	レク・誕生会	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
6	7	8	9	10	11	12
	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
	午後	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	小松さんの音楽会	レク・誕生会	レクリエーション
13	14	15	16	17	18	19
	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
	午後	レクリエーション	レクリエーション	小松さんの音楽会	書道(希望者)・レク	フラワーアレンジメント (希望者) ・レクリエーション
20	21	22	23	24	25	26
	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
	午後	レクリエーション	書道(希望者)・レク	縁日 小松さんの音楽会	縁日	レクリエーション
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	
	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 ・誕生会	レクリエーション	

※☆体操印の所は理学療法士による体操を実施致します。

※手工芸・フラワーアレンジ(1600円)・書道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場合がございます。