



フレンズ便り



2025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

秋晴れの心地良い季節となりました。さわやかな風がとても気持ち良いですが、朝晩の冷え込みが強まり、寒暖差や乾燥で体調を崩しやすい季節でもあります。温かい物を食べたり、防寒着を用いたり、体を冷やさないようにして過ごしましょう。

～食欲の秋と言う事で、これから美味しい物が沢山出てきます。よく噛んで健康を維持しましょう～
噛む効果…*虫歯予防 *あごの強化(表情が豊かになり、言葉の発音が綺麗になります) *胃腸の負担軽減 *消化促進*ガンの予防(唾液の中に発がん性抑える酵素がある) *脳の活性化(噛むと血流が良くなる)があります。

敬老の日

19日 らら保育園、園児が敬老のお祝いに来てくれました。一緒に歌ったり、ゲームをしたり、お互いにも楽しい時間を過ごしました



園児達が、敬老のお祝いにトンボのメガネの歌とアート作品をプレゼントしてくれました。フレンズからはお礼に風車を贈呈。皆さん駆け回り、風車を喜ばれました。

芸術の秋

9月のプログラムの中で書道やフラワーアレンジ、手工芸など、参加して頂き作品を仕上げて頂きました。

只今、9/26から始まるにんさぼギャラリー(うめとびあ)に展示する作品を制作中です！



お知らせ



※15(水)、16(木) **フレンズ縁日**を行います。お楽しみに！

※13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。

※24(金)、25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。

※26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。



11日(土) 加藤さん・谷さん

14日(火) 木村(一)さん・内藤さん

20日(月) 安藤さん・大谷さん・松村さん

※都合により変更になる場合もあります



令和7年10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	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		小松さんの音楽会	書道(希望者)・レク	レクリエーション	レクリエーション
5	6	7	8	9	10	11
	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	レクリエーション	書道(希望者)・レク
12	13	14	15	16	17	18
	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・誕生会 	縁 日 	縁 日 	レクリエーション
19	20	21	22	23	24	25
	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	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・誕生会 	書道(希望者)・レク	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
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	
	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	

※☆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(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ことがあります。