



フレンズ便り



2023年11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

日中のぼかぼかとしたお日さまがより暖かく感じられる程の、朝晩の冷え込み、晩秋の気配が深まる頃となりました。

【秋の脱水症】暑いうちは喉が渇き水分が欲しくなりますが、涼しくなってくると水分補給を怠り知らず知らずのうちに身体の中の水分量が減って脱水に気がつかず体調を崩したという話をよく耳にします。高齢になるにつれ脱水の症状は筋力低下だけでなく、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞など単なる水分不足では済まない深刻な命の危険性を含んでいます。こまめな水分摂取を心掛けましょう。



11月25日は【いい笑顔の日】...11(いい)25(にっこり)の語呂合わせにちなみより多くの人に「健康で笑顔に」と言う意識を持ってもらう事を目的に制定されたそうです。《笑顔の効果》笑顔になると、心身ともにリラックス出来、脳の働きの活性化、血行促進、自立神経のバランスが整い、血糖値の上昇を抑え、免疫力がアップするそうです。笑顔の効果はすごいですね！幸福度も上がるそうです。



運動会

10月7日、9日、4年振りにフレンズ【秋の大運動会】開催いたしました。紅白に分かれて、玉入れ、送り物競争、大玉転がし、パン食い合戦等、白熱した戦いが行われました。



お知らせ

- * 3日(金)、23日(木)は祝日ですが、営業いたしますので、お間違えの無いようお願い致します。
- * コロナ、インフルエンザ、風邪等、増加しているようです。朝の検温・マスクの装着のご協力をお願い致します。
- * 《タオルご寄付のお願い》
当事業所では新型コロナウイルス対策の為、複数回の消毒をしています。その際、タオルを使い捨てで使用していただき、ご家庭でご不要となったタオルがございましたらご寄付願います。ご使用済みの物は洗濯済みの物をお願いします。

11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。

9日(木)

18日(土)

24日(金)

27日(月)

※都合により変更になる場合もあります



令和5年11月予定表

日	月	火	水	木	金	土	
	午前			1 体操・発声・パワリハ	2 体操・発声・パワリハ	3 体操・発声・パワリハ	4 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	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	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	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	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	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	レクリエーション	書道(希望者)・レク	レク・誕生会 
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	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	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	レク・誕生会 	レクリエーション
26	27	28	29	30			
	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	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		

※★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。