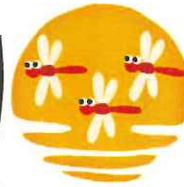




フレンズ便り



2023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

朝晩は暑さがだいぶ落ち着きましたが、日中は残暑厳しいようです。
10/20は骨粗鬆症デーです。骨粗しょう症とは骨密度が減り骨折しやすくなる病気です。
骨を強くするには、適度な運動とカルシウムとビタミンD(魚、キノコ、卵、乳製品等)を取ることが必要です。
また、日光を浴びる事で、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが体内で作られ、骨を丈夫にします。
「予防にまさる治療なし」「転ばぬ先の杖」の例え通り、毎日の食事や運動に気配り心配りをして、丈夫な骨(体)の保持増進に努めることが大切です。

スポーツの秋

今月は運動会があります。日頃フレンズでやっている体操やレクでの運動の成果を発揮しましょう!



9/11、12日フレンズ喫茶を開店しました。コーヒーや紅茶、お茶を選択して頂き、いつもは一個のおやつが3種類出て、目で楽しまれ、お仲間とのお話も弾み、とびっきりの笑顔で食べておられました。



お知らせ



- * 9日(月)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。
- * 10/27(金)、28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。
- * 10/7(土)、9(月)は秋の大運動会を行います。
- * コロナ感染者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。



9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。



※都合により変更になる場合もあります



令和5年10月予定表



日 月 火 水 木 金 土

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