



# フレンズ便り



2024年9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2-21-1 1  
 ☎ 03-3422-7211

今年の夏はびっくりするほど暑い毎日が続きました。テレビでは「危険な暑さ」と表現がありました。フレンズに行くたびに、水分摂取は大切ですよ～水分を取ってくださいね！と飲み物を勧められた方が多くおられたと思います。お年を召してくると喉の渇きを感じにくく、トイレの心配もあり、なかなか飲水に繋がらない事が多くなるようです。熱中症や認知症の発症等色々な病気につながる恐れがあります。フレンズではこれからも水分摂取の促しをして参ります。

【白露(はくろ)】9月7日(土)～9月21日(土)

季節の変わり目を表す二十四節季の1つで大気が冷えて夜間の気温が下がり、草花に付いた朝露に光が当たって見える事から白露と言われるようになりました。この時期は日中は暑く、夜は冷えると言う気温差で自律神経のバランスが乱れたり、夏の疲れが出やすいので、体調管理に気を付けましょう。

## フレンズケアセンター レクリエーション紹介

書道

文字合わせカードゲーム



フラワーアレンジメント

お玉でボールすくいゲーム



### 敬老の日 交流会



12日(木) 同施設内のおともだち保育園から可愛い園児たちが敬老の日のお祝いに来てくれます。園児たちが何をしてくれるかは、当日のお楽しみだそうです。

- ※ 16日(月)、23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。
- ※ 24日(火)～30日(月)、パワーリハビリをご利用の方は、体力測定を行いますのでパワーリハビリは中止となります。
- ※ まだまだ感染症が流行しています。(コロナ、インフルエンザ、風邪等)



9月の  
おしらせ



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。

20日(金) ○○さん・○○さん

26日(木) ○○さん・○○さん・○○さん

※都合により変更になる場合もあります



令和6年9月予定表

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