



# フレンズ便り



2026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  
☎ 3422-7211

7日は二十四節季の一つで【白露】です。いよいよ秋の気配が迫り、大気が冷えてくる。夜間に気温が下がり、大気中の水蒸気が草花に朝露となってつくようになる。光によって白く見える露ができ始める頃という意味です。とはいえ、残暑厳しき折ではございます。引き続きこまめな水分補給を心掛けていきましょう。夏の疲れが出やすい季節ですので体調にご留意下さい。

セミの鳴き声と一緒に空にはとんぼも見かけるようになりました。トンボは日本では後ろに退かない姿目標に向かって進むと言うことで、縁起物とされています。また、害虫を食べる益虫として見られ豊作物を守る存在として五穀豊穡の象徴とされています。夕日や稲田に映えるので、秋の季語として用いられることが多いようです。



8/17・18フレンズで盆踊りが行われました。2週間前から「東京音頭」「炭坑節」を練習しました。当日は静波会・下馬2丁目の地域の方々が協力して下さいました。フロア内大変盛り上がりました。おともだち保育園園児が見学に来て一緒に踊りました。沢山踊って汗をかけた体にかき氷が染み渡ったと笑顔で喜んで下さいました。



お知らせ

※21日(月)・21日(火)・22日(水)は祝日ですがフレンズは営業していますので、お間違えの無いようお願いいたします。

24日(木)～30日(水)のパワーリハビリでは、体力測定を行います。マシンを使用したリハビリは中止します。ご理解ご協力をお願いいたします。



令和8年10月25日(日)フレンズ祭り【フレンズバザー】が開催されます。献品の御協力をお願い致します。以前、詳細をお渡ししていますが、分からない事があれば職員にお尋ね下さい。受付は10月23日迄です。

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

10日(木) 三村さん・青木(美)さん  
25日(金) 阿部さん・松原さん

16日(水) 青木(笑)さん・小原さん・中村(き)さん  
29日(火) 大庭さん・山口さん

※都合により変更になる場合もあります





# 令和8年9月予定表



| 日                                                                                   |    | 月          | 火                                                                                          | 水                                                                                          | 木                                                                                          | 金                                                                                            | 土               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | 午前 |            | 1<br>体操・発声・パワリハ                                                                            | 2<br>体操・発声・パワリハ                                                                            | 3<br>体操・発声・パワリハ                                                                            | 4<br>体操・発声・パワリハ                                                                              | 5<br>体操・発声・パワリハ |
|                                                                                     | 午後 |            | 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                                                                                   | レクリエーション                                                                                     | 書道(希望者)・レク      |
| 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                                                                                  | 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  | 書道(希望者)・レク                                                                                   | 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                                                                                   | 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                                                                                   | レク・誕生会  | 書道(希望者)・レク                                                                                 | 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        |
| 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                                                                                 | ☆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                                                                                   | レクリエーション                                                                                   | レク・誕生会  | レクリエーション        |
| 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                                                                                 |                                                                                            |                                                                                              |                 |
|                                                                                     | 午後 | 書道(希望者)・レク | レク・誕生会  | 小松さんの音楽会                                                                                   |                                                                                            |                                                                                              |                 |

※☆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・フラワーアレンジメント(2000円)・書道(200円)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ございます。