

デイサービス ぐるーばる

10月通信



手作りストラップと
スイーツでお祝い!
どちらもアヒルさん



豆(マメ)知識 & 豆(マメ)雑学

今年の猛暑も厳しかったですね。ようやく涼しくなってほっと一息、そのはずが、なんだか体調不良を感じることも多いかもしれません。それはいわゆる秋バテ。夏のエアコンによる体温調整の難しさや、食欲不振による栄養の偏りなど、夏の疲れが一気に出る時期でもあるのです。温度変化による体のアンバランスを整えるには、ゆっくり入浴するのが効果的。血流をうながし、むくみも解消できます。入浴しながら第二の心臓の足をマッサージするのもよいでしょう。また、急に涼しくなることで、水分の摂取量が減るのもこの時期。できるだけ温かいお茶などをこまめに飲み、乾燥するこれからの時期にそなえたいものです。また栄養たっぷりの食事をとって体内環境を整え、これから流行する風邪などにも備えて、秋を楽しみましょう♡



感謝を
こめて

敬老の日 感謝イベント!!

縁に
感謝



どんぐりころころ ゲール



シガトール
ショコラ
揚げたて!
カレーパン

生クリーム
の日

初登場
カッサータ

ベイクド
チーズ
ケーキ

第2週 (10/9~14) 入浴イベント **10月の行事予定**

第3週 (10/16~21) 曜日対抗ゲーム **「さつまいもの日」**

第4週 (10/23~28) デイ飾り作り **10月13日**

冷凍食品の日
10月18日

10月31日
ハロウィン

