



特定非営利活動法人ヒューマン



天高く馬肥ゆる秋、皆様にはますますご健健のことと拝察いたします。

10月になり、いよいよ冬に向けて寒さが一層厳しくなって参ります。お風邪など引かれませぬように御気を付け下さい。10月には、「運動会」や「コスモス園」への郊外レクリエーションなどを企画しています。是非、お楽しみに♪  
「運動の秋」「食欲の秋」「読書の秋」皆様はどんな秋をお過ごしになられますか？



桂千代原ロデイサービスセンター

川柳グランプリ《9月大会・優秀作品ベスト5》

優秀作品5点を紹介!!今回の優秀作品は、夏を振り返り、来る秋冬を思う句が多かったです。

雨上がり  
風ふき散らす  
庭の落葉  
【山口 登代子】

自転車に  
乗って買い物  
懸命にこいで  
【北川 絢子】

膝は痛いし  
今年の夏は  
こたえたわ  
【小嶋 和榮】

パラリンで  
ふと吾思う  
何も不自由なし  
【門田 恵子】

二度三度  
頭を下げて  
置く受話器  
【直村 ルリ子】

\*自宅で出来る機能訓練(トレーニング)\*

~STEP6~

3腕伸ばし(前・横) 3回×2セット



腕を体の横にたらし、前ならえて戻します。次に水平に動かします。これを繰り返します

※体操の注意事項

- ・ 痛みのない範囲で行いましょう。
- ・ 体調不良や痛みが出る場合はすぐに中止して下さい。

今回ご紹介するのは、

「上肢の運動(腕の運動)」です。

腕の上下・左右に動かすことで、腕のトレーニングは行い、筋力アップが期待できます。

また、腕伸ばし運動は、前・横と異なる動きをリズムよく行う事により、脳も刺激され、認知症予防にも繋がります。無理せず少しずつチャレンジしてみてください。

認知症を予防する頭の体操

【問題①】

どんなにかきたくても足じやないとかけないものはなんでしょう？



【問題②】

ノ 刀 八 ノ 弓 八 弓 目

8つの文字を組み合わせて、2字熟語を完成させて下さい。

正解は次月「デイ便り平成28年11月号」で!!

「デイ便り9月号」解答

【問題①】解答:ミカン

・ この中で木になる(気になる)のはミカンだけです。

【問題②】解答:翻弄

・ 土を逆さにして使うのがポイントでした。

サービス付き高齢者向け住宅

Casa(カーサ)桂



当DS併設のサービス付き高齢者向け住宅です。(建物2F~5F)

只今空室ございます。ご自宅での生活や今後の生活に不安をお持ちの方、是非一度お問い合わせ下さい。(お問い合わせ:075-381-0101)

《平成28年9月レクリエーション報告》

\*敬老会\*

平成28年度の敬老会はボランティアサークル「打手出洋会」様をお招きし、ご利用者の皆様の長寿の御祝いに、創作ダンスを披露して頂きました。元気のでる楽しい曲や、懐かしい曲で会場を沸かせて頂きました。ご利用者の皆様には大変好評で、楽しい一時を過ごす事が出来ました♪

