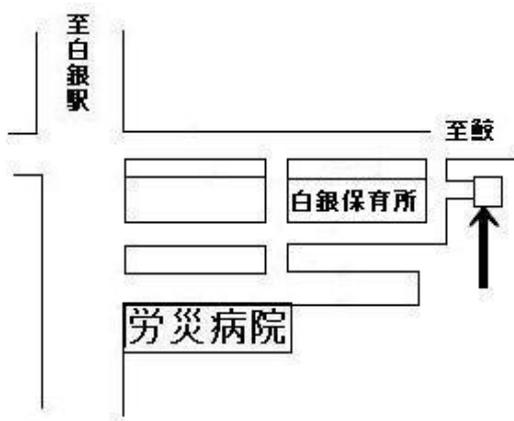


9月号 令和5年9月1日発行



縁日にて



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

## 8月の行事・活動

### 『縁日～射的～』



狙いを定めて発射！！的に当たっても当たらなくても、よい笑顔が見られました。



### 『縁日～千本引き～』

なにが当たるかお楽しみ!!  
狙った景品は取る事が出来ましたか？



### 『豆つかみ』

割り箸を使うだけでなく、洗濯ばさみに取り付け工夫。普通の箸より力が必要で、手指の筋力も身に付き、一石二鳥の効果です。

### 縁日～モグラたたき～

突然出て来るモグラを待ち構え、思いっきり叩くと爽快感がありますね！



### 『ボール釣り』

カラフルボールに心躍りながら、輪っかに引っ掛ける動作は、集中力アップにつながります！



### 『今月の豆知識』

「秋バテ」という言葉をご存知ですか？

過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすはずの秋に入ったのにカラダがだるい、疲れがとれない、ヤル気が出ない、そんな症状に心当たりのある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。

秋は、本来であれば胃腸のコンディションがよくなる季節。秋バテで食欲がないなど胃腸の弱りを感じている人は要注意です。

秋バテは旬な食材で解消しましょう。

旬な食材一例 山芋・さつまいも・かぶ・にんじん・しいたけ 等  
胃腸を整える食材が旬をむかえますよ！！



# お知らせ

## 9月の行事

☆敬老会☆  
15日(金)～21日(木)

☆誕生会☆  
誕生日の近い日に行います。

## 9月誕生日の皆さま

☆荒川 トミ様      ☆小野寺幸二様

☆佐々木カネ様      ☆田中フミ子様

☆對馬 正勝様      ☆松村 チヤ様

☆磯島 ノブ様

## ～デイサービスからのお願い～

### ☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆歯ブラシについて

デイサービスにて使い捨て歯ブラシを準備していましたが、コロナウイルス感染予防の為、各自準備して頂く様お願い致します。

### ☆感染対策について

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛けしますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せて宜しくお願い致します。

## ～編集後記～

先月は、お盆や花火大会などのイベントの他、甲子園では光星高校がベスト8に入るなど健闘を見せましたね。今年は、残暑が厳しいようです。季節の変わり目は、特に体調管理に注意し、冬に向けて体作りも行っていきましょう。

山内・中崎・中道