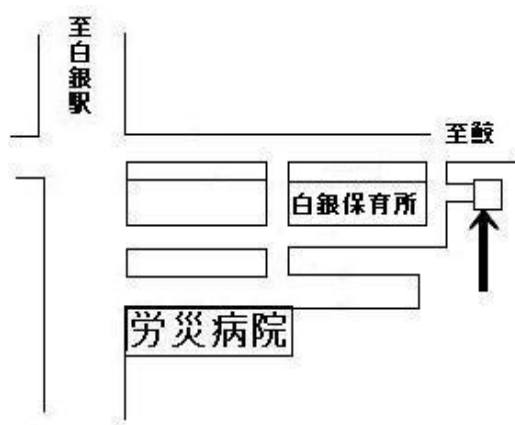


# きらきり

9月号 令和7年9月1日発行



ハググリーンハイツ 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：もぐら叩き』

反射神経が試される「もぐら叩き」モグラが出てくるとヨイショ！という掛け声と共に、思いっきりの良いハンマーさばきを見せてくれました！



### 『縁日：金魚すくい』

今回初めて行った「金魚すくい」お目当ての金魚が見つかるとうちわから落とさないよう、慎重に運び捕まえました！



## お知らせ

### 9月の行事

☆敬老会☆  
中旬を予定しています。

☆誕生会☆  
誕生日に合わせて行います。

デイサービスからのお願い

※無記名の落とし物が届く事があり、困っています。なるべく持ち物に名前の記入をお願いします。

※感染予防の為、ご利用される日の朝に、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します。また、マスク着用をお願い致します。



### 『縁日：射的』

狙った的は外さない！そんな気迫を感じた射的場。最高得点の 1000 点の的に当てた利用者さんも 2 名いました。皆さんの集中力が素晴らしい！！



### 『縁日：千本引き』

どの景品がもらえるかは、自分の引き次第！お目当ての景品が当たると笑顔がこぼれていました。



### ～編集後記～

今年は、多くの地域で国内の最高気温が更新されるほど、各地で酷暑となりましたね。また、お盆では久々に遠方の家族に会い、楽しいひと時を過ごした方もいらっしゃるのではないでしょうか。次に会う時も、元気な姿を見せられる様、デイサービスで運動や活動に取り組んでいきましょう。

山内・中崎・中道

### 今月の豆知識

9月19日は名字の日。

1870年に平民も名字を持つ事を許可した「平民名字許可令」が出たそうです。当時、名字に悩んだ平民は、例として挙げられた「佐藤」「鈴木」を多くの人を選び、増えたそうです。自分の苗字が、何番目に多いか調べるのも楽しそうですね。

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。  
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。  
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



## 毎日の簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、「起きる前に、両手・両足を遠くに伸ばし 5 秒キープその後、

力を抜いてリラックス 3 回」

目覚め、血行促進、背中や腰の筋肉をほぐす効果に期待できます。

9 月	チェック	9 月	チェック
1 日		17 日	
2 日		18 日	
3 日		19 日	
4 日		20 日	
5 日		21 日	
6 日		22 日	
7 日		23 日	
8 日		24 日	
9 日		25 日	
10 日		26 日	
11 日		27 日	
12 日		28 日	
13 日		29 日	
14 日		30 日	
15 日			
16 日			