

# きらきら

9月号 令和7年9月1日発行



至  
白銀駅

至駅

白銀保育所

労災病院

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：もぐら叩き』

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。

### ディサービスからのお願い

※無記名の落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きました。



### ～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かでしょうか。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」を多くの人が選び、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！チェック表もありますので、活用してみて下さいね！

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			