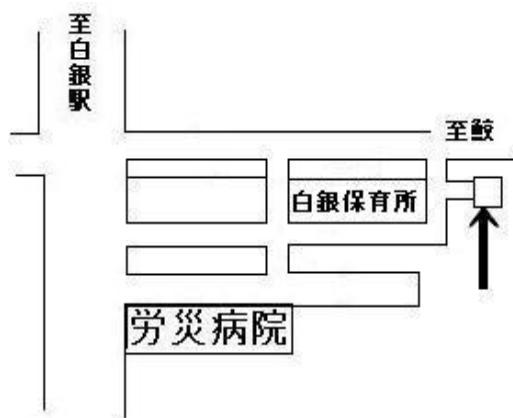


11月号 令和7年11月1日発行



秋の大運動会



ハ戸グリーンハイツ 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

10月の行事・活動

『運動会』

10月10日から13日の期間、『秋の大運動会』を開催しました。



『作品作り・水やり』

折り紙は手の巧緻性を高めます。

リハビリの合間の水やりも欠かしません



11月の行事

☆ 買い物ドライブ ☆

11月1日(土)～11月8日(土)

☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。

デイサービスからのお願い

※なるべく持ち物に名前の記入をお願いします。

※感染予防のため、マスクを着用して頂き、また、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。

日ごろのリハビリの成果を遺憾なく発揮し、すばらしいチームワークと笑顔が見られました。



『リハビリ』

自宅での生活が続けられるように、皆さん積極的に取り組まれています。



『今月の豆知識』

11月は秋から冬へと季節が移り変わり、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなります。寒さで血行が悪くなると、肩こりや冷え、風邪を引きやすくなります。温かい飲み物や入浴で体をしっかり温め、睡眠を十分にとることが大切です。また、空気の乾燥が進むため、加湿やうがいで喉を守りましょう。

編集後記

今年の運動会も笑い声が絶えず、大盛況でした！『仮装レース』では、笑いと声援が響き、皆さんの笑顔と元気に、私たちもたくさんのパワーをいただきました。ご参加してくださった皆さん、本当にありがとうございました。これからも笑顔あふれる時間を一緒に過ごしていきましょう。 山内・中道・中崎

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、「スクワット 10回ずつ」行ってみましょう。

基礎代謝を上げ、血流をよくする効果が期待できます。

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		31日	
16日			