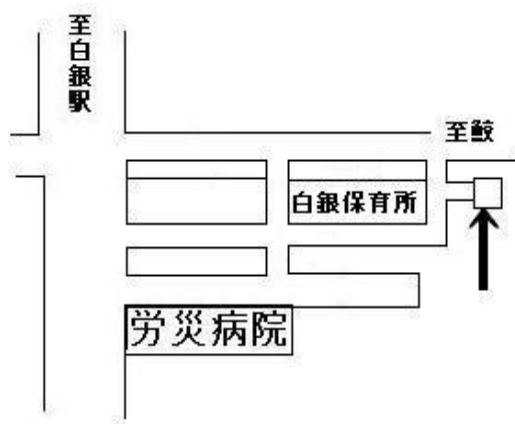


11月号 令和7年11月1日発行



秋の大運動会



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

## 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、加湿やうがいと喉を守りましょう。

### 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、笑い声と声援が響き、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ま、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、「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			