

ほがら デイサービス朗高尾台 カレンダー-10月号



健康マージャンの1コマです

大空が高く澄み切って、まさに天高く馬肥ゆる秋となりました。
木々の梢も色づき、秋の味覚が出そろって嬉しい限りです。
さて、私共デイサービス朗高尾台では10月に以下の行事を予定しております。
皆さまのご利用を職員一同心よりお待ちしております。



日	月	火	水	木	金	土	
<p>各行事の日程・内容等は前後することがあります。 あらかじめご了承下さい。</p>						1 紙相撲大会	2 ミニボーリング
3	4 書道教室	5 ビンゴ大会	6 パットゴルフ	7 的当てゲーム	8 カードしりとり	9 OXゲーム	
10	11 ペタンク	12 コスモス貼り絵	13 ストラックアウト	14 ペタンク	15 さつまいも収穫	16 ほがらかテスト	
17	18 ほがらかテスト	19 トリコロキューブ	20 ビンゴ大会	21 ボーリング大会	22 お誕生会 輪投げ大会	23 風船バレー	
24	25 トリコロキューブ	26 書道教室	27 ミニボーリング	28 カードしりとり	29 塗り絵大会	30 的当てゲーム	
31							

食欲の秋！ 食べ過ぎは注意！

秋はさつまいも、栗、柿など多くの食材が実りを迎えます。
秋になると食欲が増すのは気温が下がり、体温を維持するため
多くのエネルギーを必要とするためといわれています。
つつい、食べ過ぎてしまわないように、よく噛み味わって
食べるなど食べ過ぎを防ぐ工夫をしましょう。

<噛むことの効果>

- ・食物の栄養の吸収がよくなる。
- ・唾液の分泌が促進され、消化されやすい
- ・脳が活性化される など



さつまいも収穫について

10月15日(金)はさつまいも収穫を予定しております。

※日程を変更することがあります、予めご了承ください。



デイサービス朗高尾台
〒921-8155
金沢市高尾台1丁目449番地
電話 298-7014

