



国旗掲揚、元気いっぱいの開会宣言から山手運動会が始まりました。



毎年恒例の山手運動会を今年も開催出来ました。紅白の玉当と新聞送りで競い合いをしました。



山手デイサービスセンター ほのぼの通信

電話 072-685-2297

令和2年度 10月号

No. 7



嬉しいことに今月は、米寿のお祝いをすることが出来ました。お誕生日の夜、綺麗なお月様が出ていたとの事で、素敵な一句を詠んでくださいました。“名月や米寿の祝いさわやかに”
誕生日の前後にはなりますが、利用者の皆さんのささやかなお誕生日会をしています。

🎵 お誕生日会時は山手ウクレレ部もお祝いに駆け付けてくれます🎵

山手ウクレレ部



手芸部も発足しています🎵

山手デイサービスビスセンターからのお知らせ

看護：田野

秋もどんどん深まってきて来ました！山手では金木犀が満開でほのかな香りに包まれています。

これから寒くなると、筋肉や脂肪が少ない方は寒さが身に染みるので、厚着をしてしまいます。厚着には限界があるので、やはり身体作りも意識が必要です。

食事の内容にたんぱく質を増やして、山手の体操も思い出して実施することで少しずつですが筋肉がついてきます。最近よく聞く、『筋肉は裏切らない！』は本当だと思今日この頃です。『でも、食事は増やせないのよねえ』と言う方はカップスープやグラノーラ、ヨーグルト等たんぱく質が多めに入っている物があります。

文章には限界があるので、いつでも説明しますので遠慮なく聞いてください♡

来月の予定

★壁飾り

★カレンダー作り

コロナの状況を見て楽しく過ごせるようにレクリエーションを考えていきます。