

# まんてん9月だより

医療法人社団 緑愛会  
 デイサービスセンター  
 ☆満天の家☆  
 令和5年8月28日発行

## 体操しませんか？ (座位バランス改善体操)

### ・体回し

座った状態でバランスを保つと、椅子への移動が楽になる、食事がしやすくなる、周囲とのコミュニケーションが取りやすくなるなど生活の質が向上します。



- ① 背筋を伸ばし、片足のかかとを左右交互にゆっくりと上げ、ゆっくりと戻す。
- ② 背筋を伸ばし、顔をゆっくり左右へ回す。
- ③ 顔に合わせて上半身もゆっくり左右へ回す。
- ④ 両肘を曲げて③を行う。



## 塗り絵コンテスト

みなさん  
とても真剣です！



## 抽選会

日頃の感謝の気持ちを込めて抽選会をおこないました！  
 ハズしくじ無しで、皆さんに景品を持ち帰って頂きました。



ハズしくじ無しです！



当たりましたあ〜



何が当たったかな？



## 風鈴作り



風鈴づくり  
 紙コップを使って風鈴を作ります。  
 ◎ 紙コップの中にビーズが入っているお盆を  
 ように紙コップに貼っていきい  
 ◎ 色紙、あじさい、かき、どろり、めんこく、い



## 満天デイ

### 満天デイ 献立

- ・色とりそうめん
- ・天ぷら
- ・せんまい煮
- ・キャベツと木耳の和え物
- ・フルーツポンチ



# 満天の家9月のお楽しみ



月	火	水	木	金
<p>感染症対策を徹底しながら活動を行っています！ 興味のある方は、お気軽にご連絡下さい。</p>				1
				ボード ゲーム
4	5	6	7	8
お玉 いり	だるま 崩し	脳し すごろく	入れたい 出したい	めくって めくって
11	12	13	14	15
<p>← 秋に向けて創作活動 →</p>				
18	19	20	21	22
敬老 会	釣り いり	ポコポコ ゲーム	新しく！	カラオケ
25	26	27	28	29
のっほせん ゲーム	横取り ゲーム	運動会	漢字 あつめ	たまご ゲーム

ブログ、インスタグラムも是非ご覧ください！



**緑愛会**

で検索してね😊



お問い合わせ … 医療法人社団緑愛会 デイサービスセンター満天の家

〒999-1354

小国町大字幸町6-1 TEL 0238-62-3311 渡部 桜、今 智美