

まんてん10月だよ!

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9月25日発行

体操しませんか?



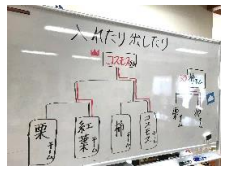
顔の筋肉を鍛えて笑顔を作る事で、免疫力アップや血行促進のほか、血管が広がり血圧がさがり、自律神経が整う、脳の働きが活発になり記憶力が向上する、幸せホルモンが出て、幸福感が増すなどの効果が期待できます。

ウキウキ体操

- ①首を右にゆっくり倒して5つ数える。
左も同様に行う。
- ②首を前にゆっくり倒して5つ数える。
後ろも同様に行う。
- ③思いっきり口を突き出して「ウ」、
口を横に開いて「キ」と言う。
「ウ、キ、ウ、キ」と3回繰り返す。

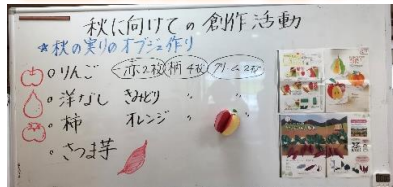


入れたりたいゲーム



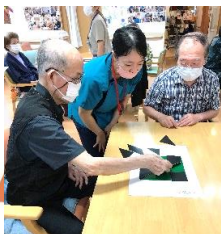
創作活動(秋に向けて...)

秋らしい飾り付けが完成しました!
 さつまいもは本物みたいで、食べたくなってしまう!



新レク! 脳トレパズル

パズルのピースを使って図形に合わせて
 組み立てます! 上手く出来るかな?



今年も可愛いカボチャを頂きました!



満天の家10月のお楽しみ



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
DVD 回想法	入りたい 出したい	釣り ルール	ポコポコ ゲーム	唄かるた
9	10	11	12	13
テーブル 運動会	満天DAY	だるま 崩し	たまご ゲーム	漢字 あつめ
16	17	18	19	20
ポンポン ゲーム	ハートを 翻出ろ!	ドキドキ! あいうえお	横取り ゲーム	お玉 ルール
23	24	25	26	27



30	31	<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>
新しく！	GO! GO! ゲーム	

ブログ、Instagram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