

# まんてん11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10月23日発行

体操しませんか？

横隔膜のストレッチ

加齢に伴い、筋力が低下すると呼吸運動がしづらくなります。肺活量の維持・向上のために肺活トレーニングをしましょう！



- ・両手を組み、肩の高さまで上げます。
- ・息を細く長く吐きながら両腕を前に伸ばし3秒間保持します。
- ・鼻で息を吸いながら肘を引きます。
- ・胸を張り、3秒間保持します。

新レク♪玉入れない&輪っか集め

箱の上がければ高得点！



制限時間内に輪っかを集めて！

## 秋の大運動会

えいえいあー！！



選手宣誓



がんばるぞー！！



行ったつもりで紅葉作り



あー！！



お玉リレー



まり入れ



表彰式



# 満天の家11月のお楽しみ



月	火	水	木	金
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。		1	2	3
		シャッフル 文字	ドキドキ！ あいうえお	映画 鑑賞
6	7	8	9	10
たまご ゲーム	漢字 あつめ	唄かるた	都道府県 ビンゴ	満天DAY
13	14	15	16	17
UFO 飛ばし	お客様 感謝デー	脳トシ パズル	行ったつもりで 紅葉狩りゲーム	だるま 崩し
20	21	22	23	24



27	28	29	30	
記憶力 ゲーム	行ったつもりで 紅葉狩り	入りたい 出したい 変わり風呂	お玉 ルー	

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