

# アクティビティカレンダー

日中はなお厳しい暑さでしのぎがたい毎日ですが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

暦の上では、立秋から秋へと移行していき、「処暑<sup>ししよ</sup>」の頃にだんだんと暑さがおさまるとされていますが、まだまだ暑い「処暑」は夏バテを起こしやすい時期でもあります。こんな季節こそ、夏バテ防止を意識してみませんか。睡眠・食事をしっかりとることも重要です。特に季節の旬の食べ物は夏バテ防止には効果大とも言われています。

サンマ、秋茄子、カボチャ、オクラ等々…。

元気に処暑を乗り切って秋を迎えたいですね♪



## 2019年 9月 14:30~15:00

月	火	水	木	金	土
2 みんなで体操 (機能訓練指導員)	3 カラオケ (生活支援課)	4 飾り作り	5 みんなで体操 (機能訓練指導員)	6 かき氷を楽しむ (2階の方)	7 昭和を歌おう
9 みんなで体操 (機能訓練指導員)	10 カラオケ (機能訓練指導員)	11 絵手紙作り	12 みんなで体操 (機能訓練指導員)	13 かき氷を楽しむ (3階の方)	14 ユニット敬老会
16 お休み	17 朝日塾幼稚園敬老会 カラオケ (総務課)	18 生花教室	19 みんなで体操 (機能訓練指導員)	20 昭和を歌おう	21 茶房あおえ
23 お休み	24 カラオケ (介護課)	25 カレンダー作り	26 みんなで体操 (機能訓練指導員)	27 ぬりえ	28 昭和を歌おう
30 みんなで体操 (機能訓練指導員)	<b>「個別機能訓練」</b> 随時、実施しております!!				

※参加は自由です。

予定は変更になる場合もあります。詳しくは1階受付にてご確認ください。

