



デイニュース 10月号

マハリアル本荘



祭
狙った獲物は
逃がさん!



子供の頃を
思い出して
懐かしい
思い出か



金魚とったど〜

夏祭り



狙い撃ち



景品ゲット! 可愛いでしょ



なにが釣れるかな〜



10/31のハロウィンにちなんで
のかぼちゃを使ったおやつのご
紹介です。補食としての役割を
持つおやつに野菜を使って栄養価をアッ
プ! 夏の疲れに、かぼちゃ。ビタミンA, C, E
などの抗酸化ビタミンが豊富です。ただし、
炭水化物が多く、カロリーも高めなので、食
べ過ぎには注意が必要です。

<材料>

- 南瓜の茶巾 10個分
- 南瓜 小さめ1/2切
- 砂糖 大さじ5杯
- しょうゆ 大さじ1/2杯
- バター 100g



〜リハ課より〜 姿勢（猫背）について
姿勢が悪くなっていると感じておられる方は多いので
はないでしょうか!?
ということで、今回は猫背についてのクイズです。

- 【問.1】なぜ、猫背と呼ばれるのでしょうか?
1. 猫を背中にかついているから
 2. 座った猫の背中のようにみえるから
 3. 猫山背骨さんが名付け親だから

ずっと同じ姿勢でいるのではなく、定期的に休憩を取り、
体を動かすことが大事です。腹筋や背筋運動、ストレッチ
等を行ったり、意識して背中筋肉を伸ばすよう意識
しましょう。

※答えが解った人・解らない人はお気軽に川添まで♡

マノリアル本荘 デイサービス 10月 活動予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
ボール体操		ボールイン ワン	ボールイン ワン	ボウリング	お休み	お休み
6	7	8	9	10	11	12
竹ふみ体操		カルチャー	イントロ ドン	俳句 「稲刈」	ラダー ゲッター	ラダー ゲッター
リング体操		外出（コスモス見学）			お休み	お休み
13	14	15	16	17	18	19
ストラック アウト	ストラック アウト	カーリング	カルチャー	カウボーイ ゲーム		
樺ふり体操		外出（コスモス見学）			お休み	お休み
20	21	22	23	24	25	26
カーリング	カルチャー	輪投げ	熊本 クイズ	サッカー		
ビート体操		その先はど こに?			今月の目玉企画!! コスモス見学に行き ます。お楽しみに (*~*)	
27	28	29	30			
その先はど こに?		その先はど こに?	熊本 クイズ	輪投げ		



平成26年9月 マノリアル俳句

「秋晴れにカネやラッパのひびく町」

選：池田三千代先