



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のでしょうか!? 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
13	14	15	16	17	18	19
リング体操		外出（コスモス見学）			お休み	お休み
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		
20	21	22	23	24	25	26
樺ふり体操		外出（コスモス見学）			お休み	お休み
カーリング	カルチャー	輪投げ	熊本クイズ	サッカー		
27	28	29	30	今月の目玉企画!! コスモス見学に行きます。お楽しみに (*~*)		
ビート体操						
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