

10月デイサービス便り

<http://www.kumamotokousei.jp>  リバーサイド熊本

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか。秋と言えば芸術の秋や読書の秋等、様々な秋がございます。今月のリバーサイド熊本デイサービスでは、スポーツの秋として秋の祭典と、食欲の秋で焼き魚大会をご準備させていただいております。是非楽しみにされて下さいね。

今月の歌 ★ 紅葉

シニアヨガの様子



敬老会の様子

代表者挨拶

表彰式

にっこり

通所のご利用者に行司をしていただきました!

余興

テイサービスもたくさんの賀寿者がおられました! これからもお元気でリバーサイド熊本にお越しください

10月 リハビリからの一言「猫背」について

脊椎は頭を支えてバランスを保つべくS字に湾曲してます。この内、胸椎の後弯が生理的な範囲より曲がったものを、座った猫のように見える事から猫背と呼ばれています。その他にも呼び方がありますが、亀背ともう1つなんと呼ばれるのでしょうか?

- ① 猿背 ② 円背 ③ 後背

答えは佐藤までお尋ねください。



平成26年 10月 活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
第一週	第1週目:体重測定 第2週目:清潔チェック 第4週目:お誕生会 *散髪希望の方は、スタッフまでお申し付け下さい。			1	2	3	4 お休み
第二週	5 池/上 ひよっとこ ポラン ティア	6	7	8	9	10	11 お休み
第三週	12	13 体育の日	14	15	16	17	18 お休み
第四週	19	20	21	22	23	24	25 お休み
第五週	26	27	28	29	30	31	

今月の厳選スイーツ!

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。



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 100グラム