

# 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**

デ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	

**早くまとめてゲーム**

**秋の祭典(外出)**  
(ゲートボール・グランドゴルフ・他)

**リハビリ強化週間**

健康体操 俳句教室

蓮の花大作戦ゲーム 風船的当てゲーム

シニアヨガ 社交ダンス そろばん教室 書道教室

ワンバウンドスーパーボールゲーム テーブル玉投げ 焼き魚大会

### 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