

令和4年 10月の予定 あおぞらライフデイサービス(介護・介護予防・認知対応)

寒くなる秋から冬にかけては、体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。さつまいもに含まれるカリウムは体液を調整する働きを持っています。ナトリウム(塩分)を体外に出す働きもあることから、高血圧やむくみ予防に効果があります。さつまいも中サイズ1本からは、一食で摂るべきカリウムの3分の2を摂取できます。秋はさつまいもを積極的に食べて、不足している栄養素を補いましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
	★ショートステイからのお知らせ★						1
午前	10月になり、秋も深まってきました。もう暑い時期ではないので、薄着していると日中と夜間の寒暖差で風邪を引く恐れも出てきます。寒暖差を考えて、掛け布団や衣服を調整していきましょう。まつたけやサツマイモなど、つい食べ過ぎてしまうような美味しい食べ物も旬を迎えるので、食べ過ぎに注意し、適度に運動をして健康を保っていきましょう。						脳活性プログラム
午後							カワイ体操教室
	2	3	4	5	6	7	8
午前	お休み	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム
午後		シニアヨガ教室	すてっぷくらぶ陶芸教室	カワイ体操教室	運動機能向上プログラム	カワイ体操教室	笑いヨガニューバージョン
	9	10	11	12	13	14	15
午前	お休み	運動機能向上プログラム	👏 秋の大運動会	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム
午後		やまうち屋紙芝居		すてっぷくらぶ折り紙教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶちぎり絵教室	カワイ体操教室
	16	17	18	19	20	21	22
午前	お休み	運動機能向上プログラム	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム	高田真子カラオケ教室	運動機能向上プログラム	脳活性プログラム
午後		すてっぷくらぶ書道教室	すてっぷくらぶ書道教室	シニアヨガ教室	運動機能向上プログラム	すてっぷくらぶ水彩画教室	足腰元気になろう体操!!
	23	24	25	26	27	28	29
午前	お休み	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	カワイ音楽教室	脳活性プログラム	運動機能向上プログラム	👏 ピアノとフルートのコンサート
午後		カワイリハビリ音楽体操教室	すてっぷくらぶ硬筆ペン字教室	すてっぷくらぶハーモニカ教室	カワイ体操教室	すてっぷくらぶ華道教室	
	30	31	すてっぷクラブ(カルチャークラブ) ~外部講師による教室のご案内~				
午前	お休み	運動機能向上プログラム	*陶芸	*水彩画	カラオケ教室	偶数月第3木曜日	歌手 高田真子
			*ちぎり絵	*華道	カラオケ教室	奇数月第3木曜日	作曲家 田口徳男
			*書道 *折り紙	ハーモニカ	カワイ体操	月5回(不定期)	仲野みよ子講師
			*硬筆ペン字	*折り紙	カワイ音楽	月4回(不定期)	松本・水野講師
午後			カワイ音楽教室	足腰元気になろう体操教室	不定期	リハビリ音楽体操	第4月曜日
			チャレンジ!!リトミック	第2土曜日	シニアヨガ	月2回 不定期	大塚ゆかり講師