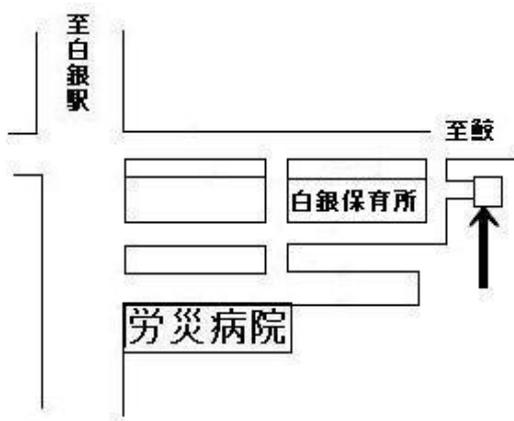


きらきら

9月号 令和6年9月1日発行



縁日にて



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の
2

8月の行事・活動

『もぐらたたき』

急に出てくるもぐらに、少しびっくりしながらも、叩きなれたように沢山退治しました。



『ボーリング』

今年の新種目はボーリング！倒したピンの数によって景品が変わります。皆さん、真剣な表情です。



『射的』

的を狙う姿は、真剣そのもの！
的に当たると良い笑顔が見られました。





『作品作り』

グリーンハイツでは、季節に合わせた作品作りなども行っています。作ってみたいものがありましたら、どんどん教えてください。

『買い物ドライブ』

お盆を迎える前に、お買い物。
今月は、ラピアの隣に新しく出来た、「カブ」におじゃましました。

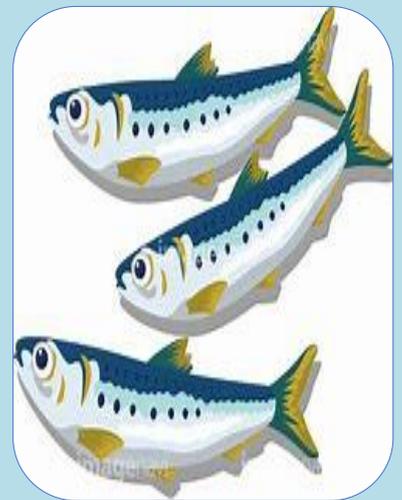


『今月の豆知識』

9月と言えば、「秋」秋といえば、9月に旬を迎える「イワシ」
そんなイワシに関する見分け方をご紹介します

美味しいイワシの見分け方
目が白濁色ではなく、澄んでいる。
うろこが付いている。
お腹に張り と ツヤがあり、銀白色のもの。
全体にツヤがある。 などなど

選ぶ際は、参考にしてみてください。



お知らせ

9月の行事

☆敬老会☆

15日(日)～18日(水)

☆誕生会☆

誕生日の近い日に行います。

～デイサービスからのお願い～

☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

☆歯ブラシについて

デイサービスにて使い捨て歯ブラシを準備していましたが、コロナウイルス感染予防の為、各自準備して頂く様お願い致します。

☆感染対策について

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛けしますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せて宜しくお願い致します。

～編集後記～

先月は、三社大祭、お盆、花火大会など、夏の行事が盛りだくさんでした。そして、9月と言えば食欲の秋！美味しい食べ物などが沢山ありますね。旬な食べ物をたくさん食べて、元気にグリーンハイツへ来てくださいね。

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



毎日の簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、「**手の指をグー・パーと交互に10回ずつ**」行ってみましょう。

高血圧予防、脳の活性化、血流改善等の効果に期待できます。慣れた方は、左右違う方を出してみましょう。

9月	チェック欄	9月	チェック欄
1日		17日	
2日		18日	
3日		19日	
4日		20日	
5日		21日	
6日		22日	
7日		23日	
8日		24日	
9日		25日	
10日		26日	
11日		27日	
12日		28日	
13日		29日	
14日		30日	
15日			
16日			