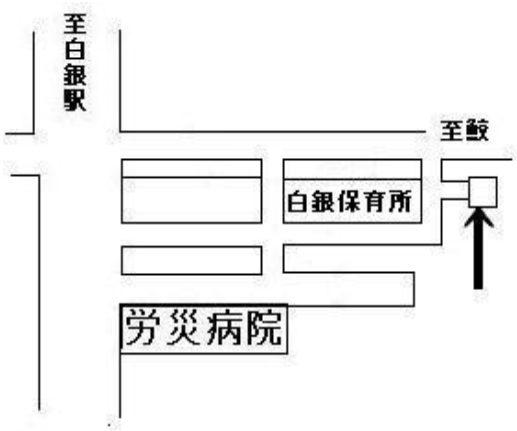
きらきら

１１月号　令和８年１１月１日発行



秋の大運動会



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

１０月の行事・活動

『運動会』

１０月７日(水)から９日(金)の期間、恒例の『秋の大運動会』を開催しました。
紅組と白組に分かれ、お玉レースや仮装レース、玉入れの種目で競い合いました。









１１月の行事

☆ 買い物ドライブ ☆

11月4日(水)～11月10日(火)

☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。

今月の豆知識

11月は朝晩の冷え込みが強くなり、体調を崩しやすい時期です。急な温度変化は血圧の変動につながるため、外出時は上着を１枚多くするなど、体を冷やさないように工夫しましょう。また、空気が乾燥する季節でもあります。こまめな水分補給と室内の加湿を心がけ、風邪や感染症の予防に努めましょう。

『リハビリ』

自宅での生活が続けられるように、皆さん積極的に取り組まれています。





『レクリエーション』

からだや頭の体操は、みんなと楽しみながらやるのが、続けられるコツです！





『日常のひとコマ』

洗濯物干しなどの家事作業は自宅でも手伝ってくださいね！





～デイサービスからのお願い～

☆無記名の落し物が届くことがあり困っています。持ち物には名前の記入をお願いいたします。

☆感染予防の為、ご利用される日の朝に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します。また、マスク着用をお願い致します。

☆着替えした際のビニール袋を２枚ご持参下さるよう、ご協力お願いいたします。

編集後記

10 月は青森国スポの熱戦に心が躍りましたね。選手の皆さんのひたむきな姿に、たくさんの元気をもらいました。当デイサービスでも運動会を開催し、利用者様の真剣な表情と笑顔、大きな歓声があふれました。まさに私たちの「国スポ」でした。体を動かす楽しさを胸に、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

山内・中道・中﨑

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。
デイサービス利用者様の日中の活動の様子や行事の様子など、ブログで毎日更新しています。その他、毎月の新聞・各事業所の情報など掲載しています。携帯電話などから読み取り、是非ご覧ください。

簡単体操チェック表

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

今月の体操は、「スクワット 10回ずつ」行ってみましょう。

基礎代謝を上げ、血流をよくする効果が期待できます。

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