



季節の変わり目にご注意を☺  
季節の変わり目は、気圧の変化や昼と夜の  
気温差が大きくなることにより自律神経が  
乱れがちです。規則正しい生活を心がけ、  
決まった時間に寝起きして、栄養のある食  
事をきちんととったり、適度な運動をする  
などして、予防しましょう！



イベント情報誌

- 🌸 草津温泉 8日(月)～13日(土)  
今月の入浴週間は草津温泉です。旅館の様なお風呂でおくつろぎ頂けます。
- 🌸 菖蒲湯 5日(金)
- 🌸 スペシャルランチ 18日(木)
- 🌸 ちょっと贅沢お茶菓子 9日(火)・20日(土)  
いつもよりちょっと豪華なランチとお茶菓子です。  
毎月違う曜日で開催しています。







ボール体操の様子



避難訓練の様子



積み木作り



積み木積み上げ選手権

### 握力トレーニングボール

弾力のある柔らかいボールを握ることで握力トレーニングをしています。ペットボトルを開けるには、13キロ前後の握力が必要となります。意識して使うことが少ないと握力は低下します。左右ともにトレーニングすることで握力の維持・強化が出来ます

### 特技を活かして

元大工さんの経験を活かして、木工作業を行いました😊  
子ども達が楽しめ、脳トレにもなるキューブの積み木です☆☆  
丁寧にヤスリをかけたたり、ニスを塗ったり等して作っています。  
完成をお楽しみに

### お茶菓子

今年度から、誕生日の方には職員特製のスペシャルケーキをご提供致します(\*^^\*)  
甘い物だけではなく、お好みでソースとマヨネーズをかけて、たこ焼きもご提供致しました！

### 【お願い】

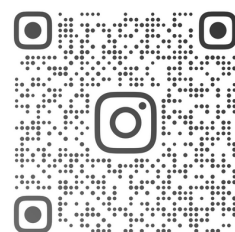
✿ お薬について  
いつも服薬されているお薬に変更等がございましたら、ご連絡をお願い致します。



バースデーケーキ



ホームページ



MELPHIS\_INC

# 和み堂はばたき activity report

☎ 0480-26-2150 担当: 宍戸