

志貴野長生寮デイサービスだより

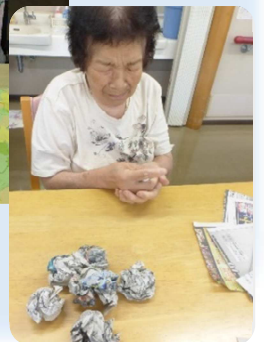
10月

第5号

書道・塗り絵



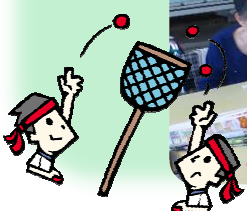
壁面制作



レクリエーション



玉入れ



保健だより

秋の食べ物で健康になろう！

食欲の秋、秋のおいしいものの栄養や特色を知って、旬のおいしさを極めましょう。

さんま・・・EPA・DHAが含まれていて、生活習慣病の予防や
認知症予防に効果があります。

栗・・・筋肉や骨を丈夫にします。

胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くします。

里芋・・・カロリーが低く、食物繊維が豊富です。

つ
月
×
日

頭の体操

今月は…「ことわざクイズ」です！！

- ①見〇〇聞か〇〇言わ〇〇。
- ②〇〇も歩けば 棒に当たる。
- ③〇〇に小判。
- ④立つ〇〇後を濁さず。
- ⑤二〇を追うものは、一〇をも得ず。



答え①さる(猿) ②いぬ(犬) ③ねこ(猫) ④とり(鳥) ⑤と(兎)

スタッフ紹介コーナー



生活介護員

上坂 真弥

- ・好きな食べ物
ラーメン・おすし
- ・行ってみたい所
九州
- ・好きな事
子供と外で遊ぶこと

10月19日(土)に、志貴野長生寮において文化祭が開催されます。ぜひお越しください。

(デイサービスは臨時休業とさせていただきます。)

秋の壁面制作



イチョウ並木

