

様

みどりー夢クラブ

第243回

10月号

教室一覧



10月14日28日(水) 習字教室

絵手紙教室

10月1日・8日(木)



10月9日・30日(金)

小筆教室

歌の会

10月12日(月)



10月2日23日(金)

硬筆教室

寄植え教室 10月20日(火)



誕生日会

10月21日(水)



10月13日(火) ポーセラーツ

ストレッチ体操

10月27日(火)



10月29日(木)

食イベント

毎週土曜日
移動スーパーとくし丸



毎週 月・土曜日
シナプソロジー



毎日(水曜日以外)
リズム体操



火事発生時の避難経路の確認
と非常食について学びました!

今年も防災訓練行いました!



非常食について



災害時でもカ
セットコンロ
で作れるレシ
ピの紹介!



食コラム

「秋の便秘予防に、水分と食物繊維を！」
暑さが和らぐ秋は、夏に比べて喉の渇きを感じにくくなり、水分不足になりがちです。
水分が不足すると便が硬くなり、便秘につながりやすくなります。

意識してこまめに水分をとり、
食物繊維が豊富な秋の食材も
積極的に取り入れてみましょう!
さつま芋やきのこ類、
蓮根などがおすすめです。



健康コラム

「寒暖差の体調不良に注意！」
10月は過ごしやすい季節ですが
朝晩の気温差が大きくなります。
急な気温の変化に身体がついていかず
だるさや疲れを感じることもあります。

朝晩は上着を1枚羽織るなど、
脱ぎ着しやすい服装で調節しましょう!

「まだ寒くないから大丈夫!」と油断せずに
元気に秋を過ごしましょう♪

デイサービスセンターみどりー夢

住所:岡山市南区新福2丁目9番29号 TEL (086)262-7771

FAX (086)262-7780