

デイサービス 今月の個別制作は…

9月の個別制作は「スタンプ絵葉書」です。皆様にはぶどうの絵葉書を作って頂きました。力加減で濃くなったり薄くなったり色々な形のぶどうができました(^ ^)



特養 「スイカを食べよう会」開催♪

スイカを食べよう会🍉が開催されました😊  
大きいスイカを切ると皆さんの歓声が聞こえてきました🌟  
美味しいスイカに皆さん良い笑顔(#^^#)  
スイカを食べて残暑を乗り切りましょう♪



地域 横内サロンにお邪魔しました☆

先日の9月10日(土)に横内サロンにお邪魔させて頂きました。  
きららの横内サロンへの参加は、令和元年以降3年ぶりでした！  
今回は、7名の参加者様とボランティア様18名の方が来られました。  
体操やタオル玉入れ、絵合わせなどを行い盛り上がりました(^ ^)/



イス体操



タオル玉入れ



絵合わせ



コラム 【健康行動を続けるコツとは! ?】

暦の上ではすっかり秋になり、活動しやすい季節となりました。今回は、「運動」や「食生活」といった「健康行動」の続け方について紹介します。

- ①「できることから始めよう」  
少して良いので出来る事から始める事が大切です。
- ②「いくつも同時に始めない」  
一つの出来そうな行動から始めて、ある程度継続できるようになった段階で、異なる種類の健康行動を少しずつ増やしていくのがオススメです。
- ③「いつ」「どこで」「どのくらい」を決めておく  
長続きさせるコツとして健康行動を「いつ」「どこで」「どのくらい」という計画を立てて実行し、内容は一貫している事が大切で、ほぼ毎日過ごす時間帯や場所を考えて、行動するのがオススメです。

詳しくはコチラをご覧ください⇒



引用元: 協会けんぽ「健康行動を続けるコツ」  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h28/281001/>

