



今月の目標



秋の味覚を楽しみ、身体を動かして 元気に過ごしましょう！

10月10日は目の愛護デー
数字の「10」と「10」を横にして見ると、眉と目の形になることが由来です。
最近では、スマホやパソコンなどのデジタル機器を見る時間が長くなり、目にかかる負担が大きくなりがちです。目の酷使が、肩こりなどの身体の不調に繋がることもあります。そこで、簡単に出来るセルフケアを紹介します。

- ①十分な睡眠をとる ②意識して瞬きをする ③蒸したオルで目を温める

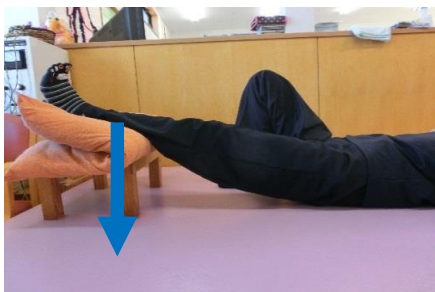
長寿の豆知識 VOL2

◎筋肉を鍛えて転びにくい体を作りましょう◎



特にお尻の筋肉が重要です。大殿筋と中殿筋について紹介します。
大殿筋は、立ち上がりの動作、きちんと座る動作に欠かせない筋肉です。
中殿筋は、体のバランスを保ち骨盤を支える筋肉です。
この2つの筋肉が低下してしまうと、立ち上がりや階段などでバランスを崩し転倒しそうになります。この2つの筋肉を鍛えて転倒しにくい体を作りましょう。

<大殿筋のトレーニング>



- ①仰向けになり台などに足を置き逆の足は膝を立てる。
- ②台に乗せた足を台に押し当てる。
- ③押し当てたところで10秒間保持する。

※左右10秒×5回

④押し当てた際、お尻に力が入っているか確認する

<中殿筋のトレーニング>



- ①横向に寝て、上になった足を伸ばしたままゆっくりと真上に上げる。
- ②出来るところまで上げ、ゆっくりと下ろす。
- ③高く上げるより、真横に上がるよう意識する。

※左右10回ずつ

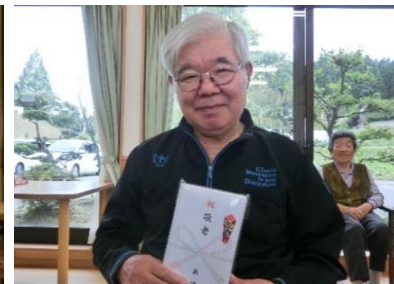
④痛みが出てきたら無理をせず休みましょう

誕生会



お誕生日おめでとうございます。9月生まれの方は9名いらっしゃいました。皆様ケーキを美味しく召し上がっており、プレゼントも喜んで頂けたので良かったです。年を重ねても、いつまでも元気に過ごせると良いですね。

敬老の日



9月9日(月)～14日(土)は敬老の日週間で、皆様一人一人にプレゼントを渡しました。記念撮影をすると、皆様とても良い表情をされていました。ぜひ使って頂けたらうれしいです。これからも元気であすかにお越しください。

メニュー お楽しみ



9月10日(火)、16日(月)はお楽しみメニューでした。いつもと違う器に、漬け物、すまし汁、ハンバーグなどが出ました。ボリューム満点でしたね。皆様とても満足した様子で綺麗に完食されておりました。次回のメニューは、どのような食事が出るのか楽しみですね。

壁画



7月～9月の壁画が完成しました。今回も皆様のご協力のおかげで素晴らしい壁画となりました。脱衣所の入り口に「ゆ」と「ゆ」の見た目で温泉に入るかのような気分になりますね。10月～の壁画もまた皆様にお問い合わせ致します。

10月の行事予定

- ・誕生会(10名様) 3日(木)、19日(土)、29日(火)
- ・お楽しみメニュー 16日(水)、24日(木)
- ・運動会週間 21日(月)～26日(土)
- ・あおぞら保育園交流会 25日(金)

