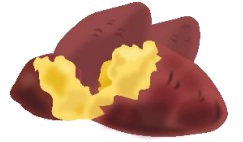




今月の目標



体を動かして元気に過ごしましょう

七五三の始まり



昔は、男女共に3歳になると髪を伸ばして結び直す「髪置」という儀式を行っていました。その後、男の子は5歳になると正装である袴と小袖をつけて扇を持つ儀式をし、女の子は7歳で着物をとめる紐を取り、帯を締める「帯解」という儀式を行っていました。これらを一緒にして「七五三の祝い」と称して、神様にお参りしたのが現在の七五三の起源です。七五三のお祝いが11月15日に行われるようになったのは江戸時代からです。

長寿の豆知識（膝関節の痛みについて）VOL3

加齢や肥満などによって膝が変形し痛みを生じてきます。この痛みを軽減する運動を紹介したいと思います。

<太もも前面の筋肉>



- ・床に座った状態で脚を伸ばす
- ・脚の下にタオルや枕を入れる。
- ・脚の裏でタオルをつぶすように力を入れる。
- ・この時、膝が伸び踵が床から浮く。
- ・この状態で5～10秒保持。回数は10回程度で。



<脚全体の筋肉>



- ・まず、イスを用意する。
- ・イスの背もたれにつかまり、肩幅ぐらいに脚を広げる。
- ・曲げすぎないように、屈伸運動をする。
- ・無理せず、痛みを気をつけながら10回を目安に！

今月の行事予定

- ・誕生会(11名様) 6日(水)、11日(月)、19日(火)
- ・お楽しみメニュー 8日(金)、16日(土)



誕生会



お誕生日おめでとうございます。10月生まれの方は、10名いらっしゃいました。職員が仮装したり一緒に歌を歌ったり、誕生者の利用者様からクイズが出題されたりと、とても盛り上がりました。楽しんで頂けて良かったです。

運動週間



10月21日(月)～26日(土)は運動週間でしたので、午後から玉入れとパン食い競争を行いました。玉入れでは、玉をたくさんカゴの中に入れることができ、赤が勝ったり白が勝ったりと、いい勝負になり皆様とても楽しまれておりました。

あおぞら保育園交流会



10月25日(金)は、あおぞら保育園との交流会でした。お遊戯や歌を披露してくれました。とても可愛らしかったですね。一緒に玉入れにも参加され、小さい子たちとの交流を楽しまれており、たくさんの笑顔が溢れていました。

お楽しみ
メニュー



10月16日(水)、24日(木)はお楽しみメニューの日でした。いつもと違う容器で皆様、何が出てくるのかワクワクされておりました。ご飯が栗ご飯になっていてとても美味しそうでした。栄養バランスの摂れた素晴らしいメニューでしたね。