



今月の目標



まだまだ暑さが続くので体調に



気を付けて過ごしましょう！

9月に入りましたが、まだまだ暑さが続きそうです。夏から秋へと季節が変わります。涼しくなったり暑くなったりと、急な温度変化によって体が追い付かず、だるさや疲れが溜まりやすくなります。日常生活リズムを整えることで予防することが出来ます。

- ①十分な睡眠をとる
- ②バランスの良い食事
- ③適度な運動



新型コロナウイルス、百日咳などが流行っています。手洗い、うがい、消毒をしっかりと行いましょう。また、一度使用したマスクは捨て、新しい物を着用してあすかへお越し下さい。少しでも体調に異変を感じたら早めに受診するよう宜しくお願い致します。

特別メニュー



かけうどん



レストランオムレツ

9月の行事予定

- ・誕生会(4名様)
4日(木)、9日(火)、20日(土)
- ・特別メニュー
10日(水)、29日(月)

～ 8 月 の 誕 生 会 ～



8月は4名様誕生会を行いました。歌や職員
の仮装で盛り上げました。ひょっとこ3兄弟がステキ
なショーを披露してくれました。楽しんで頂けたで
しょうか？ケーキも美味しかったですね。これから
も元気にあすかへお越し下さい。

～ 夏 祭 り ～



夏と言えばお祭りですね！あすかでも夏祭りを行いました。金魚す
くいに水ヨーヨー釣りをを行い、皆さんとても盛り上がっていましたね！
また、おやつの中には手作りのところてんが出ました。すごく美味
しそうでした！

壁画



7月～9月のスイカの壁画
を利用者様と一緒に作成
しました。ご協力頂きあり
がございました。