

つるカメ新聞



平成 27 年 9 月 25 日発行
担当：望月規巳子
責任者：渡邊真奈美

ホームページも
ご覧下さい。
<http://www.shina-i-kai.jp/tenmaso>



ぽかぽか



8月28日(金)

まだまだ暑い日が続き、冷房の風で体が冷えてしまいました。そこで今日は「足浴」を行いました。色々な匂いの入浴剤を使用し温かいお湯に足をつけのんびり過ごしていただきました。

「あったかいねえ〜」「気持ちいいねえ」と嬉しいお言葉頂きました♪

おやつは「宗家 源吉兆庵」の『歳々果』枇杷のゼリーです！有名ですか？皆さん美味しいとのこと。

食べたかった！！！！！！私の方は？！！！！

★職員紹介★



秋鹿友香 リーダー
好きなこと お酒を飲むこと
3 人の子持ち！パワフル母ちゃん頑張ります！



伊藤鮎美 相談員
好きなこと ドライブ
ノリノリな音楽とドライブが一番！マイペースだけど頑張ってます！

まなみ's room

皆さん秋ですね。お彼岸も過ぎ大分過ごしやすくなりました。

さて、皆さんの“秋といえば…”は何でしょう？私は断然“食欲の秋!!”なのですが、今回はスポーツの秋にちなんで活脳体操をご紹介します。体を動かすことは脳の活性化に繋がります。ご紹介するその場駆け足は特に前頭葉が活性化されるそうです。

是非お試しください。

その場駆け足 やり方

- ①いすに腰掛けたまま左右の足を交互に上げます。
- ②足の動きに合わせて腕も振ります。
- ③ ①と②の動作を出来るだけゆっくりと行い、だんだんスピードを上げていきます。



足は上げられる範囲で腕も振れる範囲で無理をしないよう行って下さい。



10月16日 月レク

★『旬の炊き込みご飯弁当とミニ運動会』

10月22日 理美容

10月19日～25日 週レク

★『身体を動かそう週間』

11月20日 月レク

★『お寿司を食べて皆で歌おう♪』

★★★お楽しみに★★★

