

10月

ふれあいだより

令和8年10月号

ようやく秋らしい涼しさを感じられる季節となりました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

10月は、実りの秋・食欲の秋・スポーツの秋・楽しみの多い季節です。

デイサービスでは、季節の飾りつけや運動・創作活動などを通して、皆さんに元気に過ごしていただけるよう取り組んでまいります。

気温差が大きくなる時期ですので、体調管理には十分ご注意ください。

水分補給や休憩をしっかりと取りながら、

元気に楽しく過ごしていきましょう。

**10月は運動会や、楽しい行事を
予定しております。どうぞお楽しみに！**

10月の作品紹介

10月の秋をテーマにした作品作りを行いました。



今月の俳句 コーナー

松茸を
10年ぶりに
食べたいな
H.H様



紅葉で
紅葉まんじゅう
食べたいな
H.H様



家々に
いものにえくる
季節かな
H.K様



敬老会

いつまでもお元気で
これからも素敵な笑顔で



喜寿…3名、傘寿…2名、
米寿…7名、卒寿…4名
節目を迎えられた皆さん
おめでとうございます！

10月の音楽療法・ ボランティア活動予定

10月も以下の予定で音楽療法や
ボランティア活動を行います。
皆様のご参加をお待ちしています♪

- 10/6 音楽療法
- 10/7 フラダンス
- 10/21 音楽療法
- 10/22 レインボーズ
- 10/29 佐野民謡

お誕生日会

女性5名が誕生日を迎えられます。
皆様でお祝いを
しましょう！



おしらせ

10月の機能訓練の予定
今月は、75単位です
(月によって変動があります)

秋の健康豆知識

～元気に秋を過ごすために～
小さな工夫で健康な毎日を！



服装で温度調節
朝晩は冷え込むため、
上着やカーディガン
などでこまめに調整
しましょう。



こまめな水分補給
涼くなると水分摂取
が減りがちです。
のどが渇く前に水分
をとしましょう。



栄養をしっかりとって
秋は旬の食材が豊富
です。栄養をしっかりと
って、免疫力を高め
ましょう。

適度な運動

気候が良いこの時期は
身体を動かす事に最適です。
ふれあいデイサービスでも
運動をしっかりと行います。
楽しく身体を動かしましょう。

山県市社協 デイサービスセンターふれあい

〒501-2113

岐阜県山県市933番地

TEL: 0581-23-2030

FAX: 0581-23-2031