



## ～神無月～

食欲、読書、芸術、等々…いろいろな秋がありますが、デイケアでは食事を楽しみにしている方、読書や塗り絵に集中している方、リハビリを頑張っている方など様々な秋が広がっております。



### 10月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	後ろへポイ	後ろへポイ	足で輪なげ	足で輪なげ	お手玉キャッチ	ストラックアウト
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日	お手玉キャッチ	ひもでルー	ひもでルー	ストラックアウト	キャップピラミッド
15	16	17	18	19	20	21
	キャップピラミッド	タコつり	タコつり	たっぶり キックボーリング	たっぶり キックボーリング	休み
22	23	24	25	26	27	28
	ゆらゆらボトル	ゆらゆらボトル	ナイスボール	ナイスボール	近いが勝ち	近いが勝ち
29	30	31				
	椅子で ゲートボール	椅子で ゲートボール				

## 👁️👁️ 目の健康を保つ栄養素



栄養科から

近年は加齢による視力低下だけでなく、パソコンやスマートフォンなどの画面を見続けることによって起こる疲れ目を感じる人が増えています。これが慢性化してくると頭痛や肩こりなど体に症状が現れる場合も…。偏りのない栄養バランスのとれた食事を摂り、目の健康を保ちましょう。

### ビタミンA



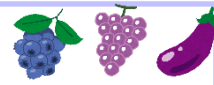
目の粘膜を保護し、乾燥を防ぐ働き。不足すると暗い場所で物が見えにくくなることもある。  
〔主な食品〕レバー・うなぎ・にんじんやかぼちゃの緑黄色野菜

### ルテイン



抗酸化作用があり、ブルーライトや紫外線から目を守る働き。  
〔主な食品〕卵黄・ブロッコリー  
ほうれん草・とうもろこし

### アントシアニン



目の網膜にある光を感じる物質を作る働き。  
〔主な食品〕ブルーベリー・ぶどう・なす

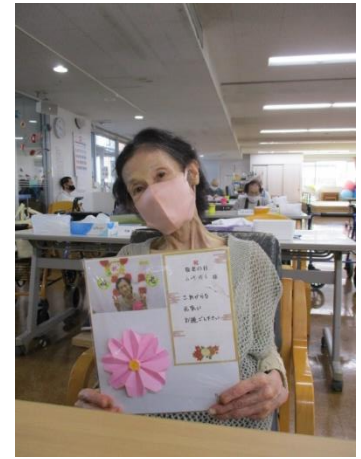


# 敬老のお祝い



9月には敬老の日がありました。そこで、今年もささやかながら敬老のお祝いをさせていただきました。写真とコスモスの装飾、手書きの一言を載せた色紙に加えて、お菓子を皆様にお渡ししました。利用者様の中には、敬老にはまだ早い方もいましたが、日々の感謝とこれからの健康を願って準備させていただきました。

これからも元気なお姿を見せてくださいね。



# 壁画飾り作り



デイケアの出入り口近くに大きな木が植えられました。利用者様に手伝っていただいたおかげで立派な木になりました。木の模様を貼り付けたり、おはながみで葉を作ったり、動物の絵を描いたり、立体的なリンゴを作ったりと、指先を使うものが多く程よい運動になったのかなと思います。細かい作業が好きな方は時間を忘れるくらい夢中に作成してくださいました。

すぐ手前にあるソファに座ると木の下で休憩しているようにも見えるのもいいですね。

