



## 10/5 (日) 開催分

### 工 作



(ふくろうのキーホルダー)



( 作業風景 )

工作にて「ふくろうのキーホルダー」を作成しました。多少細かい手作業がありましたが、手先の運動にもなりました。可愛く出来上がったので、色々なところに飾れそうです。

### リハビリ体操とゲーム、脳トレ



( ★ リハビリ体操 )



( ★ 体操風景です )



( ★ 物送りゲーム )

今回のリハビリ体操は「くるくる歌体操」と「みかんの花咲く丘体操」を実施しました。双方とも歌に合わせた体操で、楽しく実施することが出来ました。



( ★ 脳トレ )

ゲームでは「物送りゲーム」を行いました。色々な道具を使用し楽しく実施できました。また、脳トレでは、言葉遊びゲームを実施。皆様、各班で考えておられました。

### 相 談 窓 口

介護相談や認知症についての相談がありましたら、お気軽にご相談下さい。

相談窓口：大川荘 山田庸介

連絡先：0944-89-2500

### ふれあいカフェからのお知らせ

- ・感染対策の為、マスク着用をお願い致します。
- ・感染予防を行っておりますので、参加の際は事前に予約をお願いします。

### 編集後記

いつもカフェにご参加頂き、ありがとうございます。

10月に入りました。だいぶ涼しくなり、朝夕は過ごしやすくなってきました。しかし、昼間は30℃を超えたりと、寒暖の差が激しく、体調不良にもなりがちです。自律神経の乱れも原因かもしれません。毎日決まった時間に起きて睡眠－覚醒リズムを保ち、質の良い睡眠をとることは、疲労の回復と自律神経機能の改善につながるそうです。

(山田)



次回の開催予定日は

**10/19(日) 14:00**

14:00…開始、挨拶

14:05…リハビリ体操

脳トレ

14:20…ゲーム

バウンドボウリング

14:50…お菓子作り

「餃子の皮で八つ橋」

15:20…喫茶

