

様

# あおぞらだより

発行 高陽第一診療所デイサービスセンター あおぞら  
安佐北区落合1-4-11 電話 841-2020

2008年10月号



## 10月の活動予定



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		頭の体操 グランドゴルフ	頭の体操	ミュージックセラピー	お休み	お休み
6	7	8	9	10	11	12
ちぎり絵	銭太鼓	頭の体操 グランドゴルフ	華道	折り紙工作	お休み	お休み
13	14	15	16	17	18	19
体育の日	映画上映会	頭の体操 グランドゴルフ	書道・抹茶	コーラス 太極拳	お休み	お休み
20	21	22	23	24	25	26
3B体操 貼り絵	頭の体操	外出 (ドライブ士師ダム)	リズム体操	工作 (写真立て作り)	お休み	お休み
27	28	29	30	31		
カレンダー作り	カレンダー作り 頭の体操	アロマセラピー	紙粘土工作	工作 (写真立て作り)		

お彼岸もすぎ、いよいよ秋風の心地よい季節が訪れようとしています。今年は広島カープの奮闘が続き、この季節にはめずらしく毎日ときどきしながらラジオやテレビにかじりついています。今年は市民球場最後の年、がんばってほしいですね。

さて、最近デイサービスに電動の自転車こぎマシーンを置きました。椅子に座ったままで足の運動ができるので、なかなか好評のようです。自力でこぐのが難しい方でも電動で機械が動くので無理せず、ゆっくりと運動ができます。ぜひ筋力維持やダイエットに役立ててください。

(生活相談員 竹田)

