



はなぞの農園大収穫
今年もたくさんのサツマイモが採れました



収穫したお芋は
11月12日の
焼き魚大会の日に
焼き芋にして
頂きます♪



施設紹介 ～アミスヴィラ森岳～

令和6年10月1日。
新しく、島原城前に
デイサークル
『アミスヴィラ森岳』
がオープンしました。
はなぞのケアセンタ
ーで、9月まで研修
をした伊藤さん、森
川さんも頑張ってい
るみたいです。
また会いたいですね。



風邪に負けない体を！

真夏の暑さが和らぎ、ほっと一息
つく季節ですが、秋は夏の疲れや
大きな寒暖差によって体調を崩しや
すい季節です。空気が乾燥して風
邪が流行しやすい季節でもあります。
免疫力を高め病気になりにくい
体づくりに努めましょう。
免疫力を高めるには、
1. 体温を上げる(入浴や運動など)
2. バランスの良い食事
(タンパク質、ビタミン類など)
3. ストレスをためない
(適度な睡眠と良く笑うこと)
生活習慣、食習慣に注意して免
疫力を高めていきましょう！

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！
3	4	5	6	7	8	9
お休み	下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方座り方を学びましょう					
10	11	12	13	14	15	16
お休み	音楽体操 リズムに合わせて体を動か	注目 焼き魚大会	ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます			
17	18	19	20	21	22	23
お休み	おじゃめでポン！ 懐メロを歌いながらおじゃめで脳の活性化を図りましょう！					
24	25	26	27	28	29	30
お休み	注目 駅弁の日	リズム体操 楽しみながら身体を動かしましょう！				

＜＜感染予防に努めましよう＞＞

秋から冬にかけて感染症が流行しやすい季節となります。新型コロナウイルスはもちろん、インフルエンザも感染が拡大しています。体調管理と共にマスクの着用、手洗い・うがい等の感染予防対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染予防対策を継続しております。

