



マノリアル
本荘

デイ通信 令和7年 10月

令和7年 10月 活動予定

祝 敬老会 寿



祝 敬老の日

今年は9月16日に16名の賀寿者の方々が表彰されました。
102歳の方に贈辞を頂き、感動の式となりました(〃)
昼食のお祝御前に皆様「美味しかった！お腹いっぱい(*^-^*)」
とご満悦の様子でした。
これからもマノリアル本荘で運動したり笑ったりと健康に過ごして
長生きして下さいね♡

島原弁クイズ

第3回目のアミスヴィラ森岳からの方言クイズです！
下の3つは島原の方言です(〃)
どういう意味でしょう？

- ①おっとる
文：賽銭をおっとる奴は罰当たり
- ②にぐる
文：鬼ごっこで追いかけられてにぐる
- ③ん(う)んにや
文：島原方言は難しかやろ？
ん(う)んにや、簡単やったばい

答えは10月に島原ア
ミスヴィラ森岳と
直接モニターを使っ
て答え合わせを行っ
ます(*^-^*)

今月のワンポイントリハ 「自律神経の整え方」

自律神経が乱れると、不眠、疲労感、息切れ、下痢、便秘などさまざまな症状が表れます。
しかし自律神経は自分でコントロールはできません(>_<)

- そこで自律神経を整えるポイントです。
- ①ストレスを溜めない
→散歩や入浴など自分の趣味に合わせたストレス発散をしましょう！
 - ②生活リズムを整える
→バランスの取れた食事と十分な睡眠をとり規則正しい生活を意識しましょう！



理学療法士
高島 泰希

リハビリでストレス
発散できれば一石
二鳥(^-^)

神無月

		UFOゲーム		UFOゲーム		卓上 ボウリング		卓上 ボウリング		お休み	
6		7		8		9		10		11	
リング体操											お休み
ペタンク		ペタンク		カラフル ビンゴ		カラフル ビンゴ		ラダー ゲッター		書道	
13		14		15		16		17		18	
ペットボトル体操											お休み
蹴って ボウリング		蹴って ボウリング		脱線ゲーム		脱線ゲーム		ミニゲート ボール		ラダー ゲッター	
20		21		22		23		24		25	
サザエさん体操											お休み
ミニゲート ボール		輪投げ ゲーム		輪投げ ゲーム		サッカー		サッカー		創作活動	
27		28		29		30		31			
棒体操											
万里の長城		万里の長城		万里の長城							

◇感染対策について◇

季節性ワクチン(インフルエンザ予防接種)の時期になりました。
重症化を防ぐためにも大切な予防接種なので、可能な方は
早めの予約・接種をお願い致しますm(_ _)m



マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23
TEL 096-288-3331

こちらのQRコードよ
り法人HPへ
アクセスできます。

