



10月になり朝夕は寒さを感じられるようになり、季節は秋へと移っております。今月のデイ通信は9月に行われた「敬老会」の様子をお届けします！今年は12名の賀寿者の方にお越しいただき、午前中に表彰を行いました。その後、職員によるお祝いの舞を披露！温かい拍手をいただきました。昼食は茶碗蒸しや揚げたての天ぷら。お祝いっぴいと満足していただきました。午後からは職員によるリバー劇団「どうする家康」を行いました。利用者様の飛び入り参加もあり、大いに楽しんでいただけました。職員一同とても感謝しており、これからも皆様と一緒に楽しい時間を過ごしていきたいです。  
(\*▽\*)/11月も楽しい行事を予定しております。みなさまぜひご参加ください☆

### 熊本県 難読地名クイズ

さてさて今回はいろいろな市からの出題です!!  
私も初めて聞く地名ばかりで読めませんでした...  
ぜひ読めるか挑戦してみてください(0)

- ① 女鞍(菊池市)
- ② 海路口(熊本市南区)
- ③ 夏唐(上天草市)

答えは脳トレの時間に...

### ワンポイントリハ

#### これだけは押さえよ 浮腫について

**原因**  
①血流の低下...同じ姿勢を長時間とることにより血流が低下し下肢が浮腫みます。  
②塩分の摂りすぎ...体の塩分濃度を薄めようと、体内に水分を摂り込みやすくなります。

**むくみの解消法**  
①体を動かす...膝の曲げ伸ばし、足首を回す等て凝り固まった筋肉や関節を動かすのがおすすめです。  
②カリウム摂取...血圧や水分を調節してくれます。バナナやリンゴ、メロンなどに多く含まれています。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。

### 今月の目玉イベント

- 1日 焼魚大会!
- 5日 シネマ & 書道教室
- 12日 料理の鉄人
- 19日 トレッキングツアー
- 26日 11月合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
<p>新型コロナウイルス対策について ※新型コロナウイルス対策として引き続き、手洗い・マスク着用をお願い致します。 送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いております。 感染防止の為に協力をお願い致します。 季節の変わり目は体調管理にお気を付け</p>			1 焼魚大会! (限定50食) 言葉遊び・算数	2 国語・算数	3 熊本県 難読地名クイズ	4 お休み
5 シネマ & 書道教室	6 国語・社会	7 国語・社会	8 言葉遊び・算数	9 熊本県 難読地名クイズ	10 言葉遊び・算数	11 お休み
12 料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	13 国語・算数	14 国語・算数	15 熊本県 難読地名クイズ	16 しいとー・国語	17 しいとー・国語	18 お休み
19 トレッキング ツアー	20 社会・算数	21 熊本県 難読地名クイズ	22 穴埋め・国語	23 言葉遊び・算数	24 穴埋め・国語	25 お休み
26 11月生まれ 合同誕生会	27 熊本県 難読地名クイズ	28 言葉遊び・算数	29 間違い探し・算数	30 穴埋め・国語		
	輪投げ	輪投げ	ボーリング	ボーリング		