

# でいけあ一瓦版

vol.242

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和4年11月

# 11月

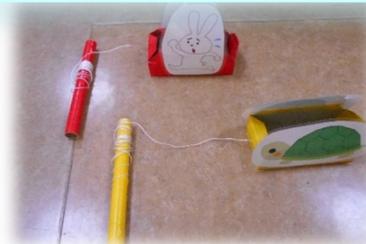
紅葉の便りが北国から始まって、各地の山々から届き始める季節です。秋は、田が黄金色に色づく収穫の季節でもあります。その季節にしか食べられない物を美味しく召し上がりたいものです。もう一つは、睡眠の秋でもあります。しかし年齢を重ねると眠りが浅くなる上に目覚めるのも早くなる傾向があり、睡眠の質を良くするためには、朝起きたら日光を浴びる事や、夕方に軽い運動をするなど、生活のリズムを整える事が大切だとされています。日々の体調に気を配りながら、美しい日本の秋を存分に満喫し、元気に過ごして行きましょう！！

## レクリエーション内容

おじゃみでポイ・うさぎとかめ・キックボーリングです。手指と体感・下肢の運動ですので、宜しくお願いします。



キックボーリング



うさぎとかめ



おじゃみでポイ



自主トレの一環として、11月のカレンダーの作成をしましたが、皆さん個々に思い思いの可愛いカレンダーが仕上がっていました。生け花や書道も頑張っておられました。

10月17日からレクリエーション(おじゃみでポイ)を感染を予防しながら行っています。上肢・体感・集中力を高める運動です。久しぶりで、皆さんの意気込みも見られました。24日からは、(うさぎと亀)手指の運動です。重りも入れ、くるくると棒を手で繰り寄せながらご自身の所まで運びます。音楽を流しながら楽しいひと時を過ごすことが出来ました。たくさんの笑顔もみられました。11月もまた楽しみながら運動をして行きたいと思えます