

でいけあ一瓦版

10月

vol.254

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和5年10月

何年かぶりの猛暑となった暑さの厳しい夏でしたが、ようやく朝晩は秋らしく感じる気候となりましたね。ご体調はいかがでしょう？夏の疲れは自分でも自覚なくとも次第に身体に現れてくるものです。無理せずに身体を休ませましょう！

9月からの新しいタオル体操が開始となりました。いかがでしょう？午前中の棒体操やタオル体操、午後からの平行棒体操を実施させていただいています。筋力だけでなく、瞬発力、バランス能力、持久性と転倒予防に必要な要素が鍛えられます。ぜひ、ご参加ください！！！！

10月の壁紙 テーマ：秋のぶどう狩り



みなさん、リーダーをしています阪上です。介護業務と相談業務をさせていただいています。新しい体操はどうですか？こんなことをしてみたいなどあればご相談ください。また、現在のご利用に加えて、困りごとなどあれば、お気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。



9/18～20迄敬老週間でした。今年の長寿のお祝いは3人の方々でした。いつまでもお元気でディケアに来所して下さい。一部の方の掲載となりましたが、ご了承ください。