

# 行事予定表

10月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9/30	10/1	2	3	4	5	6
作品づくり			日替わりゲーム			
7	8	9	10	11	12	13
日替わり選手権				クラフト		
14	15	16	17	18	19	20
茶話会						
21	22	23	24	25	26	27
個別レク				ゲーム		
28	29	30	31	11/1	2	3
運動会				頭脳ゲーム		

自宅でできる

いきいき体操

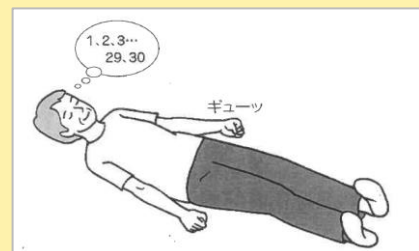
## ①太ももマッサージ

・布団の上に座り、太ももを優しくなでる  
(20秒間)



## ②体の力を抜く

・仰向けに寝ます  
・手を30秒間強く握ります  
・手の力を抜きながら全身の力も抜きます  
(30秒間×3回)



## ③深呼吸

・仰向けに寝ます  
・鼻から息を吸いゆっくりと鼻から吐きます  
(20秒間)



痛みのない範囲で行いましょう。  
体調不良や痛みが出る場合は中止しましょう。  
転落や転倒に注意しましょう。  
なるべく姿勢を正した状態で行いましょう。

11月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
4	5	6	7	8	9	10
スイーツ作り			ゲーム			
11	12	13	14	15	16	17
秋の散策				お好み焼き		
18	19	20	21	22	23	24
茶話会						
25	26	27	28	29	30	12/1
干支作り						

12月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
2	3	4	5	6	7	8
宝探し				日替わりゲーム		
9	10	11	12	13	14	15
茶話会						
16	17	18	19	20	21	22
個別レク				買い物ゲーム		
23	24	25	26	27	28	29
クリスマス				忘年会		
30	31	年末年始お休み 12月30日～1月3日				

※天候や都合により、内容が変更になる場合があります。  
※個別レクの中で、買い物に出かけることもあります。





# 緑ヶ丘だより

発行日  
令和 1年 9月24日



## 祝 敬老の日



喜寿



米寿



喜寿



喜寿



お祝い御膳  
おいそう...



### ☆ 令和最初の夏の思い出 ☆



みなさんの  
願い事が叶い  
ますように...



浴衣姿の職員と  
記念撮影♪

掘って～掘って～  
また掘って♪



抽選会で  
かわいくす玉  
もらったよ！

