

# 松永病院デイケア通信

10月号

H・26・10・1発行

## 9月の報告

### おやつ作り

あんころもちとクレープを作りました。  
皆さん楽しそうに作られていました。  
美味しかったですね。



### NPO竹の会

沢山の歌にとっても楽しいひと時を過ごしました。

### なつメロ会

利用者みなさんの若かりし頃の歌をみんなで  
合唱しました。

### お誕生会

29日にケーキで御祝いしました



### まちふれ倶楽部

手品に手話ダンスなど皆さん楽しそうに見入って  
おられました。



### 敬老会

9月12日に敬老会を行いました。

長寿の祝い年の方には、泉先生より賞状が手渡  
され嬉しそうに受け取られておられました。

### カラオケ

演歌に童謡など、みなさんカラオケを楽しまれて  
いました。



秋桜の綺麗な頃となり、どこかしら美しい虫  
の音が聴こえ始め、秋が次第に色濃くなって参り  
ました。秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、実り  
の秋など楽しみの多い季節ですね。

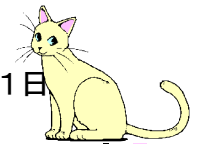
心地良い季節、今月も元気に過ごしましょう。



ボランティアの方々の歌や演芸にご利用者の  
皆様は大笑いです。

## 10月の予定

カラオケ 6,14,24日 おやつ作り3, 21日  
若竹の会 17日 お誕生会 28日  
なつメロ会 8日 まちふれ倶楽部16日  
習字 9, 20日 温泉風呂 1, 2, 3日



### お知らせ

11月よりインフルエンザと肺炎球菌ワクチンの予防接種  
を始めます。詳しくは、後日別紙にてお知らせ致します。

## 脳を若く保つ方法

### 1、知的刺激を得よう

読む、描く、学ぶ、新しい趣味を持って  
みましょう。



### 2、身体を動かそう

運動は思考に関係する脳の部分に血液  
を送る血管の数を増やし、新しい神経細  
胞の発達を促します。



### 3、食べ物を良くしよう

バランスの良い食事を心がけましょう。  
特に青魚は血液の流れを良く  
する効果があります。



### 4、血圧を良くしよう。

中年期の高血圧は認知症の危険性を  
高めます。

## ご利用者さんの俳句紹介

こおろぎや 子等の寝息の 静かなり

大橋を 渡る人なし 秋の暮れ

三草

