



# つどい通信 9月号

2022年 9月 12日発行 第91号

地域密着型通所介護  
ニッケつどい 犬山

9月に入り、朝晩涼しくなってきました。気温の変化に皆さん体調を崩されることも無く、毎日元気に通って下さっています。  
全国でコロナウイルスが流行しています。マスク着用のご協力ありがとうございます。

犬山市  
大字羽黒字古市場 1 4 8 - 1  
TEL 0 5 6 8 - 6 8 - 6 2 1 2

先月からの皆様のご様子をお伝えします。お誕生日会、夏祭りなどがありました。

**祭**

それ!

さあ!たくさん  
揃わぞー!

射的、千本引き、お菓子の  
つかみ取りをしました。

狙ってます♪

つかめたよ♪

**氷**

ひもの先に景品が付いて  
います。何が当たるかな?

射的は何十年ぶりでしょう  
か。でも皆さんお上手です。

**祭**

**祭**

## 敬老の日

100歳を超えても元気な人に共通する  
「長生きの4つの習慣」

- ①栄養バランスのとれた食事**  
特に中性脂肪を減らす魚や、カルシウムを含む大豆、海藻、緑黄色野菜を食べる。
- ②腹八分目**  
あらゆる病気の元凶となりうる内臓脂肪の蓄積を防ぐ。
- ③有酸素運動**  
ウォーキング、水泳など、1日30分、週5日以上実施すると病気の予防と改善に役立つ。
- ④気持ちが前向き**  
積極的に人とつながったり、趣味を楽しむ。

## 日頃のご様子



歌に合わせて手拍子♪



体操のご様子です。普段はなかなか体が動かなくても、皆さん一緒だと楽しそうに動いておられます。



ぬり絵をされています。細かい絵でもとてもきれいに塗っておられます。