



つどい通信 9月号

2023年9月10日発行 第103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。気温の変化にも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。
今月は敬老会を予定しており、皆さんに楽しんで頂けるよう、あれこれスタッフが奮闘中です。お楽しみに！

犬山市
大字羽黒字古市場148-1
TEL 0568-68-6212

夏祭り

盆踊りや射的、お菓子の
掴み取りなど楽しめました。



月が〜出た
出た〜



さあ！たくさん
掴むぞー！



氷

狙うよ



射的は何十年ぶりでしょうか。
でも皆さんお上手です。



かき氷や焼きそばなどお好きな物を
選んで頂きました。



氷

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



お膳拭きや洗濯物たたみなど
手伝って下さっています。

