

虹の便り

令和6年10月号

大分県国東市
ケベス祭



「衣替え」

朝晩冷え込むようになってきました。

衣類の入れ替えをお願いいたします。衣類だけを持参されると、夏服と合わさりタンスに収納しきれないため夏服は持ち帰りをお願いいたします。入れ替えの際はタンスを一階に降ろすためご連絡ください。

「消防学生訪問」

久しぶりに訪問していただきました。
活気ある行動で元気をもらえました!!。



理美容について

通所理美容日	10月28日 (月)、29日 (火)
	11月25日 (月)、26日 (火)
入所理美容日	10月 8日 (火)、23日 (水)
	11月12日 (火)、27日 (水)



「通所リハビリ」

敬老会を開催しました。

皆さんの素敵な笑顔に元気を分けてもらっています。これからも、お互い笑顔で毎日過ごしていきましょう。



「10月の飾り製作」

ハロウィンも秋の風物詩となりましたね🍁



「月刊リハ♪」

今年は残暑が厳しい日が続いていましたね。

暑さ寒さも彼岸までという言葉がありますが、10月に入り暑さも落ち着いて、ほっとすると同時に、彼岸の時期になると彼岸花が咲いたり、イチョウ並木の葉っぱが薄く黄色がかったりといふと秋らしい風景も見られ、自然の力強さに感心してしまいます！！

10月の壁面は 『バルーンフェスティバル』



バルーンは、塗り絵だけではなく、天井から立体的なバルーンも吊るされています！色とりどりのバルーンを見ると楽しくなりますね♪



9月の壁面を紹介します☆ 『お月見』です♪



十五夜に満月を見る動物の後ろ姿が可愛く表現されており、思わずほっこりとする作品となりました☆今回は、絵の具を使い皆さんに塗ってもらいました。満月は黄色の画用紙をちぎり貼ってもらいました。大きな月を貼るのは大変でしたが皆さんで協力して頂いたおかげで、立派な満月となりました！！

「職員リレー」

こんにちは！事務管理者の辻です。

さわら老健センターに異動してから早くも4年が経ち、これまで通算20年、当施設で勤務しております。

この間、特に新型コロナウイルスの影響を受け、ご利用者様、ご家族様には多大なご不便とご心配をおかけしたと思います。

現在、世間では日常がほぼ戻りつつあり、当施設においても面会日数や時間制限の撤廃に向けて準備を進めております。今後も施設運営に対するご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

さて、長い夏が終わり瞬く間に秋の気配が訪れました。私自身、2024年の目標として年間60冊(月5冊)の読書とランニング(月間100キロ)をすることを目標に取り組んでいます。読書に関しては目標達成できそうですが、ランニングに関しては時間の確保、天候など言い訳が多くで、なかなか取り組むことができていませんでしたが、9月によりやく月間100キロ以上のランニングを達成することができました。

秋は気候が穏やかで新しいことにチャレンジするには最適な季節です。皆様も何か新しいことにチャレンジしてみませんか？



2024年9月		
	合計	平均
ランニング時間	27	0:27:07
キロカロリー	6,972KCAL	258KCAL
距離	107.08KM	3.96KM
ペース		6'50"KM

屋外ランニング	6.32KM	2024/09/29
屋外ランニング	3.54KM	2024/09/28
屋外ランニング	4.52KM	2024/09/27
屋外ランニング	4.11KM	2024/09/26
屋外ランニング	5.03KM	2024/09/25

9月に読み終えた本です。

おすすめは

『三千円の使いかた』です。

次回は 戸高 直美さんが担当します。

