

陽だまりの日記



かかし祭り



飛行機と一緒に



パネルの所で



ドライブで神社やかかし祭りへも

先月に引き続き敬老会で富士山静岡空港へ行きました。神社にも寄ることができた日には、みなさん熱心に手を合わせていらっしゃいました。またかかし祭りではユニークなかかしが勢揃いし、彼岸花も綺麗に咲いていて、楽しいひとときでした。

朝夕はめっきり冷え込んできておりませんが、お変わりございませんか。11月は服織田神社の祭典ですね。静波2丁目に移りお渡りや屋台が間近で見られるので楽しみにしています。10月の下旬に各介護保険施設の作品展がい〜らで開催され、刺繍や貼り絵など皆さんが一つ一つ丁寧に制作した作品を見ていただきました(^_^)。朝夕めっきり冷え込んできますが、風邪をひかないよう気を付けましょう。

自宅で気軽に!

かんたん体操



※無理のない範囲で行ってください

- ①首を前に倒す
- ②後ろに倒す
- ③右を向く
- ④左を向く
- ⑤右横に倒す
- ⑥左横に倒す

10回を目安に無理なく行いましょう。

ねらい

肩こりの予防、咀嚼・嚥下機能の維持向上、バランス能力の維持

作品展に出展しました

◇い〜らにて



10/24~10/31