

みなと通信



(有)ミナト交通 2022.9.30,発行 No.82
でいサービスみなと(生活介護・日中一時)
神栖市土合南 2-1-21-1
電話:0479-48-0300
FAX:0479-48-5187



「天高く馬肥ゆる秋」は人も肥ゆるのだと実感する今日このごろ、みなさまにはお変わりありませんでしょうか。朝晩は冷え込むことも増えてきましたので、健康にはくれぐれもご留意ください。

9月のみなとさん



お月見団子づくり



鍋はボクに任せて♡



まあるく こねこね

美味しそうでしょ





ハッピー班だより



フチボーリング大会実施!



ダンディだろ〜笑



今月の笑顔さん



看護師からのひとこと



過ごしやすく、運動に適した季節になりました。10月8日は「骨の日」です。

骨を丈夫にする運動は大切です。近い距離は歩く、階段を積極的に利用するなど、無理のない運動を始めましょう。日光浴も骨を強くする作用がありますので、運動が難しい方にお勧めです。

食事面では、カルシウムを多く含む食品のほか、たんぱく質や食物繊維などをバランスよく、規則正しくいただきます。

10月の予定

- 避難訓練（地震）
身を守るための訓練
- プチ運動会

音楽活動(月・木)
運動活動(水・金)
制作活動(火)
をおこなっています