

メイプル通信

～11月号～

祝 当社ホームページ完成!!

アドレスはこちら → <http://www.meipurucare.com/> または **メイプルケア** で検索

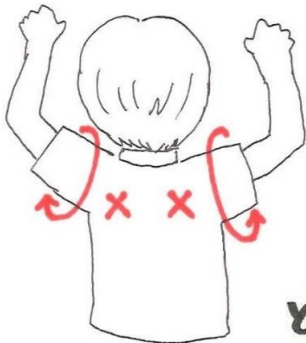
とうとう、朝晩冷えこむ季節になりましたね。
秋と言えば「食欲の秋!!」みなさん思う存分に
堪能されましたか? 栗や柿、松茸など「魅力的な
食べ物」が沢山ありますね。

今から寒くなりますが、その時期ならではの
美味しい物がまだまだ出て来ますね。

暗くなるのも早くなり、冬にあまり良い印象をお持ちに
ならない方も少なくはないと思いますが、美味しい
食べ物や、冬ならではの行事やイベントなど、楽しみを
持ち、冬を楽しんで「過ごせる」といいですね!!

冬に向けて小林PT(理学療法士)からのリハビリアドバイス♡

寒くなると冷えからこむら返りやヒザの痛み
がある方も、痛みを引き起こしやすくなります。
なので「筋肉を暖める運動」がおすすめです!!



・上半身も筋肉を暖めるよう
肩甲骨(肩回し)の運動も
しましょう。



・ヒザを曲げ伸ばす運動。
また一緒につま先上げ、
かかと上げもしましょう。

どの運動も座りながら出来るので「無理せず」行いましょう。



10月の掲示板

日本の四季の「秋の風景」
折り紙の紅葉、毛糸で作ったすずき
彼岸花に、切り絵で作ったリスとお魚
風流ないい作品が出来ました。



* * * * *
 * 10月の行事は 選択外出で「武生菊人形」へ * * * * *
 * 行って参りました。何種類もの菊の花がとてもきれいでしたね。 * * * * *
 * * * * *



♡ 11月の行事予定 ♡
 紅葉ドライブ
 25日(月)法話

11月の散髪日
 2日(土) 7日(木)
 15日(金) 19日(火)
 25日(月)

