

寿楽園だより

No.506
令和6年9月



8月の楽しい思い出



かき氷屋さん
お代わり自由ですよ。シロップの味は、いちご・レモン・抹茶です。
小豆と練乳もありますよ。おかわりはいかがですか？(9日・21日)



榛東ぶどう郷へぶどう狩りに出掛けました。
自分で採ったぶどうのお味はいかがでしたか♪
一人2房ですよ… (8月23日)



9月の行事予定表

日	曜日	午前	午後
1	日	8:45~古紙・古着回収	
2	月		診療
3	火		
4	水		13:30~健康診断
5	木	9:30~歌謡クラブ	
6	金	11:30~お誕生会	
7	土		
8	日		
9	月		
10	火		
11	水	10:00~川柳クラブ	15:00~給食委員会
12	木	9:45~買い物ツアー	13:15~健康麻雀クラブ
13	金		
14	土		
15	日		
16	月	敬老の日	
17	火	体重:血圧測定(本・別)	診療
18	水	11:30~寿楽園敬老会	
19	木	9:30~歌謡クラブ	13:30~書道クラブ
20	金		13:30~ゆるやか体操クラブ
21	土		
22	日	8:45~古紙・古着回収	秋分の日
23	月		
24	火		診療
25	水	10:00~川柳クラブ	
26	木		13:15~健康麻雀クラブ
27	金	9:30~防災設備点検	
28	土		
29	日		
30	月	体重:血圧測定(別・本)	診療

※土曜・日曜・祭日は隔週で午後1時30分よりDVDの上映を致します

どこまでも高く澄んだ秋空と、吹きぬける心地良い風にほっとした気分になる今日この頃です。野山では萩・葛・撫子などの秋の七草が可憐な花をつけて一足早く秋の色に変わっています。暑さから解放されたいと思うこの時期は、夏の疲れも出やすくなります。体調の変化に気をつけて、さわやかな季節を楽しく送りましょう。

お誕生日おめでとうございます。
8月生まれのみなさんです。

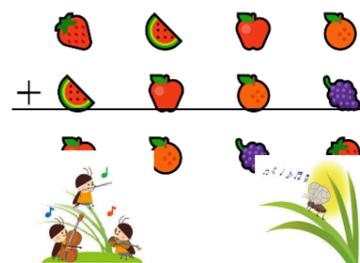


小野勝太郎さん 塚越園長

青木美智子さん 新井みな子さん 原田ムツエさん

☆9月の問題☆

同じくだものに同じ1ケタの数字を入れて式を完成しましょう。



※お知らせ
クイズの答えを職員までお持ちください。正解者に粗品を差し上げます(〆切9月15日)

★8月の答え

白雪姫



— 9月の標語 —

あたたかい
あなたの言葉に
あふれる笑顔



毎日の生活にもっと笑いを バンザイ体操

両手を挙げて、ハッハッハッハッと4回以上笑い声を出します。体操のつもりで日課にすることがコツです。

- 笑いを増やすには
- 人と積極的に話す、社会活動に参加する
 - よく笑う人と一緒にいる
 - 笑い声を聞いたり、笑い顔を見たりする
 - 落語やラジオ、テレビなどで笑う

笑いの健康効果

研究で明らかになった笑いの健康効果には次のようなものがあります。

ストレス解消・痛みの緩和・糖尿病の予防、改善

・高血圧の改善・うつ気分の改善・認知機能の維持

・口腔機能の維持・死亡率低下など