



敬 労 会

日頃の労をねぎらう意味での敬労会を
開催しました！

9/16(月)



「くにとみハーモニカくらぶ」の皆さまの演奏で
馴染みのある懐かしい曲の数々をみんなで歌いました。



当日お昼の
松花堂弁当!!
皆さま完食
ありがとうございました。

歌のお好きな方は
大きな声がよく
出ていましたよ!

懐かしい曲の数々に
眠っていた記憶を
呼び覚ましました

9/19(木)紙ひこうき飛ばし大会

幼少の頃に遊んだ頃を思い出しながら
飛ばして遊びました。



素敵な笑顔です!

自信满满

「遠くへ飛んでいけ〜」

音はよく
作りよったもんよ

力を入れすぎず
ゆっくり飛ばすのが
コツですよ

上位入賞者!

あら〜
誰かさん めがけて
飛んじゃった?!
ごめんなさいね

おめでとうございます

今月のナイスな笑顔

今月の『お役に立ちます!』

◆ 快眠法 ◆

1. 毎朝の起きる時間を一定にしましょう。
2. 起きたら、まずカーテンを全開!! お日様の光を浴びましょう。
3. 眠くなったら、**2時間以内**のお昼寝を!



川ハビリの合間のひとコマ

★月間レクレーション★
10/11(金) サイコロゲーム

●蔵カフェやはたでお茶を
10/23(水)予定



明星視覚支援学校でマッサージ体験

9/13(金)



肩から足先まで
時間のある限り
ゆっくり揉んで頂きました。



あ〜
気持ちいいね