



＜絶賛リハビリ活動中！＞



背中を伸ばして～



体力測定中！



5分間は我慢

傾斜板で矯正中！

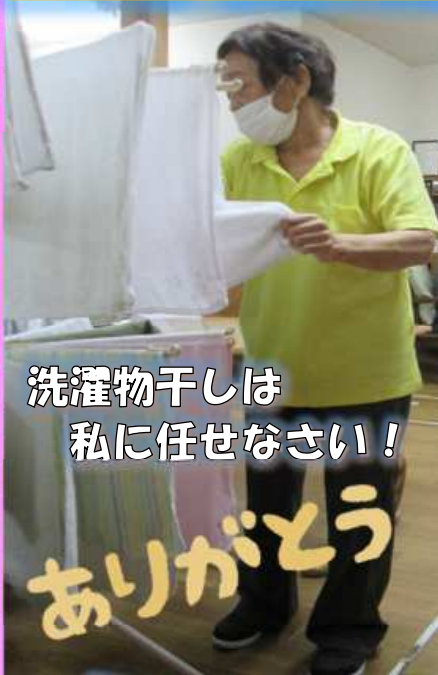


背中をピン！
両手の上げ下げ
繰り返し



今日の目標歩数は？

＜午後の活動＞



洗濯物干しは
私に任せなさい！

ありがとう



「蔵カフェやはた」でお茶を
月に一度のお楽しみ！

年間恒例行事 8/21(金)、8/29(土)



風船バレーで
楽しみました
それいけ



「かき氷作り週間」

おかわり続出！
美味しかったね

今月の『お役に立ちます！』

「秋バテ」に注意！

過ごしやすいようになってきた9月下旬にも「夏バテ」(なんとなく体がだるい、食欲がないといった体の不調が表れること)と似た症状が現れることがあります。これを「秋バテ」といい、夏にエアコンなどで体が冷えたことで、自律神経が乱れて起こる症状です。体をほどよく動かして、体が温まる栄養バランスの良い食事を摂り、秋バテにならないように注意しましょう。

栄養バランスの良い食事



新型コロナウイルス感染の現在の状況を踏まえ、引き続き感染症対策、感染予防を徹底して行ってまいります。今後ともご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

行事予定

- ◇月間レクリエーション◇
- 9/12(土)紙ヒコーキ飛ばし
- ◇年間恒例行事◇
- 9/22(火)やはた敬老のお祝い
- 「蔵カフェやはた」でお茶を
- 9/17(木)予定

◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	3	5	3	5	3	2

※体験、見学募集中です。
相談員にご相談下さい。
担当： 桑名