



ここえみ通信

令和7年10月

デイサービス
ここえみ



朝、窓を開けて空気の入れ替えをする時、ひんやりとした空気が入り込んでくると秋を感じます。皆さん季節の変わり目で体調を崩しておられませんか？規則正しい生活と日光浴で自律神経を整え、衣服の調節と入浴で身体を温めましょう。そして消化の良い食事と栄養補給も欠かさずに！この時期の体のだるさや疲れを防ぎ元気に過ごしましょう。

9月15日～20日は敬老会週間でビンゴゲームやカラオケ大会、ボランティアの方々のご協力でとても楽しい時間を過ごすことが出来ました。皆さん「今日は楽しかったね～」と言って帰られました。お祝い膳もとても好評でした。10月は運動会週間があります。スポーツの秋です。ここ笑みに来てしっかり体を動かしましょう。

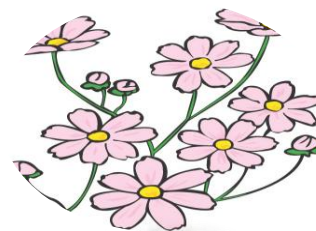
10月の行事予定

7日 誕生会
9日 誕生会
20日～25日 運動会週間
25日 訪問美容
(料金1782円)



♪ここえみ脳足トレーニング♪

集団レクリエーションの時、数字と色の盤を使って、目と足と口を動かして脳足トレーニングを行っています。初めはゆっくり、段々覚える数字や色が増えていきます。『覚えて、声に出して、足を動かす』楽しみながら行っています。



月曜日～土曜日まで体験利用受付中です。お気軽に見学にもお越しください。(祝日も営業しています。)

お問い合わせ 28-7293(担当 山本)

