

★楽笑祭開催★



今年も去年同様雨天となってしまいました。しかし皆さんも楽しみにされていたので、荘内にて縮小しての開催をしました。

ボランティアの方がギターコンサートを開いてくれ皆さん懐かしい歌を聴きながら、一緒に歌われたり、手拍子をされるなどしていました。



秋にオススメ！ 森林浴の体への効果

今回は森林浴に期待できる効果について御紹介します。

- ①免疫力を高める
- ②殺菌効果がある
- ③自律神経のバランスを整える
- ④ストレスを和らげ、脳をリラックスさせる

まずは、皆さんの近くにある木々の多い静かな公園にお出かけしてみたいかがですか？

★てんまショート ステイ★



今月は特養の利用者様対ショートの利用者様で室内運動会を行いました。パン食い競争では、少し高い位置にある蒸しパンを頑張って手を伸ばし取っている姿も見られました。取れた時の笑顔は皆さんとてもいい笑顔をされていました。

11月イベント

- 5日 書道クラブ
- 7日 みどりの会
- 8日 園芸クラブ
- 15日 歌を唄おう会
- 20日 ショートレク
カラオケクラブ
- 26日 クッキングクラブ

つるカメ新聞



R1. 10月27日創刊
担当：秋鹿 友香
責任者：望月規巳子

HPもご覧下さい。
<http://www.shina-i-kai.jp/tenmaso>
ボランティア随時募集しています！ご連絡下さい。
0545-71-4350
担当：望月規巳子