



# すこやか通信



第269号  
2024.9.24

すこやかテイサービス

残暑厳しく、まだまだ暑い日が続いていますね。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
日中は汗ばむような暑さですが、朝晩は少しずつ温度が下がってきました。  
夏の疲れが体に残りやすくなる時期なので、気温の変化によって体調を崩しやすく、食欲不振や倦怠感など秋バテの症状が出てくることも。日頃の生活を振り返り、早め早めの残暑対策が必要です。  
やがて訪れる「本格的な秋」を楽しむためにも、夏の疲れを残さないような日々を過ごしましょうね。



## 10月の行事予定



	月	火	水	木	金	土
1週目		1	2	3	4	5
		音楽の会	創作	創作	フラダンス教室	創作
2週目	7	8	9	10	11	12
	創作	ボランティア あらびか会	ミニ運動会	ミニ運動会	ミニ運動会	ミニ運動会
3週目	14	15	16	17	18	19
	ミニ運動会	ミニ運動会	園芸	創作	音楽の会	ボランティア ハーラウナーレ イ クワイナニ
4週目	21	22	23	24	25	26
	フラダンス 教室	創作	ボランティア 志方民謡会 お誕生日会	ボランティア メレアロハ	フラワー アレンジメント 創作 お誕生日会	創作
5週目	28	29	30	31		
	創作	創作 喫茶会	創作 喫茶会	創作 お誕生日会		

※予定は変更になる場合があります。  
その際はご了承下さい。



食材費高騰のため、当施設でも昼食のメニューの見直しを行っています。  
ご了承下さい。



# 敬老の日



敬老長寿の表彰式と  
プレゼントの配布を行いました。



## 敬老ゲーム



皆でワイワイ  
大盛り上がり！



## 創作



## フラダンス教室