

エスポワール岬 通信

2021年11月



入所



2F・3Fフロアの壁紙や飾り付けを紹介します。

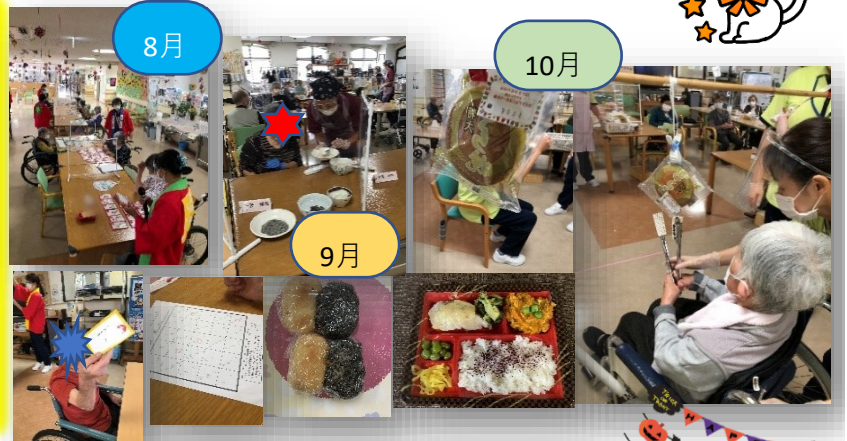
紅葉している木々や、立体的で美味しそうな柿(^_^)

ハロウィンの飾りも職員が手作りし、フロア内を盛り上げてくれました。



通所

8月にレクリエーション大会（ビンゴとカルタ取り）を実施しました。景品を貰い嬉しそう♥9月は手作りおやつレクでおはぎ作りを実施しました。初めての試みでしたが皆さんが自分で作ったものを召し上がりとても美味しそうでした。10月は恒例のスポーツ大会でパン取り競争を実施しました。特大どら焼きに皆さんもびっくり♥♥



リハビリ課から

『冷えは万病のもと』と言われ、体温が1度下がる事で免疫力が30%下がると言われており、適度に運動をして体が温まることで免疫がアップします。今回は**運動の10の効果**をお伝えします。①骨が丈夫になる ②関節や筋肉が柔らかくなる ③筋肉が強くなり疲れにくくなる ④心肺系が強くなり疲れにくくなる ⑤血液がきれいになる ⑥太りにくくなる ⑦脳を活性化する ⑧抵抗力がつく ⑨痛みが緩和する ⑩気持ちが元気になる ☺

栄養課から ~10月 手作りおやつ~

さつまいもの美味しい季節になりましたね！
10月の手作りおやつは鬼まんじゅうです。
鬼まんじゅうとは愛知県を中心に東海地方にみられる郷土料理です。
皆さん美味しそうに頬張っていました♡



Instagram
随時更新中♪



ESP.MISAKI