



秋の製作活動



折り紙を折ってのりで貼り、可愛い桔梗の完成です♪



廊下に桔梗の花畑とお月見を飾り、秋らしい雰囲気のできました。



敬老の日の製作としてお一人ずつ可愛いデザインの写真立てを作製しました！記念撮影した写真を入れて皆様にお贈りしました。



細かくビーズやレースを一生懸命取り付けています★



毎年恒例「秋の味覚狩りゲーム」を曜日對抗ゆうづる選手権で行いました。松茸や葡萄など秋の味覚をお手玉で狙っていきます。今年は、金曜日ご利用の方がたくさん食べ物を倒して優勝となりました。





10月プログラム

プログラムは都合により、変更となる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ボウリング	紙ジェンガ大会 ピンゴ大会	島津演奏会	スカットボール	ミュージックベル 演奏会	カラオケ
7	8	9	10	11	12	13
	ゆうづる運動会	松井夢二歌謡ショ	ゆうづる運動会	ゆうづる運動会	ゆうづる運動会	ゆうづる運動会
14	15	16	17	18	19	20
	曜日対抗ゆうづる 選手権(文字並び替 えクイズ) 歩行運動	曜日対抗ゆうづる 選手権(文字並び替 えクイズ) 歩行運動	曜日対抗ゆうづる 選手権(文字並び替 えクイズ) 歩行運動	島津演奏会	曜日対抗ゆうづる 選手権(文字並び替 えクイズ) 歩行運動	曜日対抗ゆうづる 選手権(文字並び替 えクイズ) 歩行運動
21	22	23	24	25	26	27
	東海道二十三次歩 行運動 都道府県ピンゴ	東海道二十三次歩 行運動 都道府県ピンゴ	うらしまマジック ショ	曜日対抗ゆうづる 選手権(文字並び替 えクイズ) 歩行運動	東海道二十三次歩 行運動 連想ピンゴ	東海道二十三次歩 行運動 連想ピンゴ
28	29	30	31			
	島津演奏会	カラオケ	東海道二十三次歩 行運動 都道府県ピンゴ			

お昼休みに手先の運動として洗濯物干しを行っています。皆様積極的に取り組まれています。



今月のコラム~スポーツの秋~

暑かった夏も終わり、秋がもうすぐそこまで迫ってきていると感じる今日この頃です。秋は様々な食べ物が実りを迎えるため、食欲が増す方も多いと思います。また、気温が下がるにつれて体温を一定に保つために代謝が高まり、そのエネルギー源を確保するために体は自然と栄養を溜め込みやすくなるという性質があります。今回はスポーツの秋にちなんで運動についてのコラムをご紹介します。

運動をするタイミングは食前が良いとされています。(※糖尿病の方は低血糖症状が出現する可能性があるため注意が必要です)。空腹時には血糖値が下がり、それを脳が感知すると予備エネルギーである体脂肪を利用して足りない分を補おうとします。そのため体脂肪を燃焼させる効果が高くなるからです。また、よい運動効果を上げるためには1日のうちで最も体温の高い夕方の方の16時前後(間食をしないで)が最適な時間帯と言えます。体温が高い時は心拍数も高くない筋肉の血流量が増えるため、体脂肪の分解が促されますので、一日中で体温が高めの時間で空腹であれば運動するのにベストだと言えます。適度に運動を行いながら、'食欲の秋'も楽しんでいきましょう!!

☆◇9月行事食

敬老の日メニュー☆◇

- ★栗ご飯 ★銀だらの西京焼き
 - ★炊き合わせ
 - ★小松菜のわさび和え
 - ★清汁 おやつ★大判焼
- 秋の味覚'栗'を使ったメニューです。



鶴見市場地域包括支援センターからのご案内

介護者の集い かたらい

日頃の介護の悩みや疑問を話し合しましょう

日時 平成30年10/3 平成30年11/7

13:00~15:00 毎月第一水曜日開催

会場 ゆうづる2階

【お問合せ・申し込み】

鶴見市場地域ケアプラザゆうづる

TEL 504-1077

FAX 500-6677