

はくちよう新聞

九月中旬に入ると朝晩もだいぶ涼しくなり田んぼの稲や金木犀の香りに秋を感じるようになってきました。

はくちよう棟では、九月十一日に敬老会を行い、対象となる三名の「采寿一名・白寿一名」を皆様でお祝いさせて頂きました。当日は、体調不良の方もなく、皆様が参加し一緒にお祝い出来たことは私達、職員にとっても嬉しい一日となりました。

敬老会ではお祝いの他に、これまで実施した行事の写真などをまとめたものをスクリーンに映し鑑賞しました。数か月前の行事を思い出し「あー！あの時の…」と手をたたいて笑ったり、御自分が映りびっくりされたりと皆様楽しまれていました。十月は、映画鑑賞会を予定しております。お楽しみに！

行事風景

敬老会



今月の予定

映画鑑賞会

十月十日～十五日の五日間にて予定しております。

お知らせ

朝、夕と大分気温が下がってきましたので冬物衣類、毛布のご用意をお願いします。

脳トレのすすめ

記憶や集中力など、自分らしく生活する上で欠かす事のできない脳機能は認知機能と呼ばれます。認知機能は「会話する」「計画を立てる」等のように生活全般に必要です。生活を営む上で欠かす事の出来ない脳の働きなのです。

近年では、デュアルタスク（何かをしながら、別の何かをする）の活動を行うと脳の血流が増え、認知機能低下の予防となると言われています。例えば、歌を歌いながら体を動かす。左右の手を別々に動かして体操をする。散歩しながらお話をする等です。毎日の生活に少し脳トレを取り入れ元気に過ごしましょう！！