



中屋敷デイサービス

カレンダー 9月



《カルチャー教室》

(申し込み制・有料)

日	月	火	水	木	金	土
<p>8月中は、コロナ感染予防として、各種カルチャー教室等を中止し、恒例の夏祭りも参加制限をさせていただき、本当に申し訳ありませんでした。ご理解・ご協力に心より感謝いたします。</p> <p>さて、9月より再開する予定ですが、今後の情勢により、再び変更になる可能性もありますので、何卒ご理解のほどお願い致します。</p>				1 	2 	3
4 サンデー スポーツの日 (カラーリング) 	5 	6 	7 	8 	9 	10
11 音楽の日 (カラオケ大会) 	12 井の日 親子丼 	13 	14 米とぎ汁風呂 	15 麺の日 ミートソース 	16 	17 パステル教室
18 上映会 	19 敬老の日 祝 	20 中屋敷 オールスターズ (職員の演技披露) 	21 フラワー アレンジメント 	22 	23 秋分の日 慰問 オカリナ演奏 	24 虹色音楽会
25 ペーパー クイリング 	26 	27 	28 	29 	30 	

小柴先生の
フラワーアレンジメント
月1回(火曜日から水曜日)、季節の花を思い思いに飾って心を癒しましょう。
【参加費】1,000円

加藤先生の
パステル教室
月1回土曜日に。パステルを削った粉を用具や指で擦ったり消したりすると、夢のある絵が描けます。【参加費】200円

川添先生の
ペーパークイリング
月1回日曜日に、紙テープのリボンを専用の道具で巻き、指で形を整え、花や動物、虫、いろんな作品に変わり楽しめます。
【参加費】400円

※参加希望の方は職員まで！！

《定期的な教室》

(申込み不要・無料)

松田先生の
筆の会
月曜と木曜日の2回ずつ、月4回。
無心になって半紙と向き合うひと時も、リフレッシュ効果があるようです。

松元先生の
虹色音楽会
歌や楽器の音で元気になれる音楽会。笑顔いっぱい声を出して音楽を楽しみましょう

伊藤めぐみ先生の
楽々会
元気いっぱいのめぐみ先生による、若返りプログラムです！身体と心を大いに動かしま

※ご自由に参加して下さい！

★各教室については、情勢により変更する可能性があります。ご了承ください。

★ナースの保健室★

自分の体と向き合おう！シリーズ① ～耳たぶのしわ～



皆さんはご自分の耳たぶを見たことがありますか？
普段、自分の耳たぶなど見ない方が大多数だと思いますが、一度鏡で見てみてください。
写真のような深いしわが見られる人は、しわの無い人に比べ、心臓疾患での死亡率が約3倍とされています。

耳たぶはほとんど脂肪でできていますが、動脈硬化があると、耳たぶの血流が悪くなり、しわができやすくなります。また、動脈硬化が進むと、下の血圧が高くなることがあります。
たまには自分の体と向き合い、元気に長生きを目指しましょう！！

