



# 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
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。 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。						
4 <b>サンデースポーツの日</b> (カローリング)	5 	6 	7 	8 	9 手作業の日	10 
11 <b>音楽の日</b> (カラオケ大会) 	12 <b>丼の日</b> <b>親子丼</b> 筆の会	13 	14 <b>米とぎ汁風呂</b> お楽しみ& <b>おやつの日</b> 	15 <b>麺の日</b> <b>ミートソース</b> 筆の会	16 手作業の日	17 パステル教室 
18 <b>上映会</b> お楽しみに♪	19 <b>敬老の日</b> <b>祝</b> 樂々会 (ゲームイベント)	20 <b>中屋敷オールスター</b> (職員の演芸披露) 	21 フラワー アレンジメント 	22 案々会	23 <b>秋分の日</b> 慰問 <b>オカリナ演奏</b> 	24 <b>虹色音楽会</b> 
25 ペーパー クイリング 	26 筆の会	27 	28 	29 筆の会	30 まだまだ暑い日が続き ますが、「感染対策」と 「水分補給」を続けてい きましょう!!	

## ★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倍と言われています。

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！！



※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。

小柴先生の

### フラワー・アレンジメント

月1回（火曜日か水曜日）、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

月曜日と木曜日の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

### 樂々会

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