

令和3年9月予定表

東四つ木在宅サービスセンター

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
午前			レクリエーション 小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操 華道	小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操
午後			野球ゲーム 姿勢改善体操 絵手紙	楽器でリズム 姿勢改善体操 小物作り	風船ゲーム 姿勢改善体操 小物作り	棒体操サッカー 姿勢改善体操 小物作り
レクリエーション						
	6	7	8	9	10	11
午前	レクリエーション 小グループ タオル体操	小グループ タオル体操 華道	小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操
午後	巻き巻きゲーム 筋力維持体操 小物作り	音楽 筋力維持体操 9月の書道	音楽 筋力維持体操 小物作り	玉投げカルタ 筋力維持体操 陶芸	オンラインレク 筋力維持体操 小物作り	楽器でリズム 筋力維持体操 小物作り
レクリエーション						
	13	14	15	16	17	18
午前	レクリエーション 小グループ	小グループ	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操
午後	<h1>敬老会</h1>		ハーモニカで歌おう 失禁予防体操 陶芸	楽器でリズム 失禁予防体操 ぬり絵	玉投げドミノ 失禁予防体操 9月の書道	野球ゲーム 失禁予防体操 ぬり絵
レクリエーション						
	20	21	22	23	24	25
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操 華道	小グループ 脳トレ体操	小グループ ペットボトル体操	小グループ ペットボトル体操	小グループ 口腔体操 華道	小グループ 口腔体操
午後	季節の歌を歌おう 転倒予防体操 小物作り	壁面創作(秋) 転倒予防体操 小物作り	オンラインレク 転倒予防体操 ちぎり絵	きのこ狩りゲーム 転倒予防体操 絵手紙	壁面創作(秋) 転倒予防体操 俳句の会	きのこ狩りゲーム 転倒予防体操 絵手紙
レクリエーション						
	27	28	29	30		
午前	レクリエーション 小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操		
午後	楽器でリズム 姿勢改善体操 俳句の会	巻き巻きゲーム 姿勢改善体操 小物作り	壁面創作(秋) 筋力維持体操 小物作り	ハーモニカで歌おう 筋力維持体操 小物作り		
レクリエーション						

敬老会

9月13日(月)・14日(火)の2日間

皆様の長寿をお祝いするため、敬老会を
行いたいと思います。いろんな企画を考えています。

9月も熱中症に注意しましょう！

高齢者の方の熱中症の半数以上が自宅で発症しています。

- ・居室ではエアコンと扇風機を併用して空気の循環をしましょう。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する(目安は1日あたり1.2リットル)。