

令和4年9月予定表

東四つ木在宅サービスセンター

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
				レクリエーション		
午前				タオル体操	脳トレリズム体操	脳トレリズム体操
午後				華道 風船ゲーム 転倒予防体操 小物づくり 介護美容	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 小物づくり	玉投げ童謡カルタ 筋力体操 小物づくり
	5	6	7	8	9	10
午前	レクリエーション					
午後	ゴム体操	ゴム体操	にぎにぎ体操	にぎにぎ体操	口腔体操	口腔体操
	12	13	14	15	16	17
午前	レクリエーション					
午後	ゆらしっこ玉入れ 姿勢改善体操 小物づくり	音楽 姿勢改善体操 9月の書道	ブルーシートでバタバタ 姿勢改善体操 小物づくり	ブルーシートでバタバタ 姿勢改善体操 ぬり絵	音楽 姿勢改善体操 小物づくり	粘土創作 姿勢改善体操 陶芸
	19	20	21	22	23	24
午前	レクリエーション					
午後	脳トレリズム体操	脳トレリズム体操	<h2>敬老会</h2>		音楽体操	音楽体操
	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 ちぎり絵	華道 風船ゲーム 転倒予防体操 小物づくり			粘土創作 転倒予防体操 陶芸	ペーパーアート作り 転倒予防体操 9月の書道
	26	27	28	29	30	
午前	レクリエーション					
午後	口腔体操 華道	口腔体操	脳トレリズム体操	脳トレリズム体操	ペットボトル体操 華道	ペットボトル体操
	ペーパーアート作り 失禁予防体操 小物づくり	ペーパーアート作り 失禁予防体操 小物づくり	音楽 失禁予防体操 小物づくり	おしゃれりハ 失禁予防体操 絵手紙	おしゃれりハ 失禁予防体操 小物づくり	お茶会 失禁予防体操 絵手紙
	レクリエーション					
午前	レクリエーション					
午後	脳トレリズム体操	脳トレリズム体操	ペットボトル体操	ペットボトル体操	タオル体操	
	おしゃれりハ 筋力体操 小物づくり	おしゃれりハ 筋力体操 小物づくり	ペーパーアート作り 筋力体操 絵手紙	ハーモニカで歌おう 筋力体操 小物づくり	大テーブル卓上ゲーム 筋力体操 小物づくり 介護美容	
	レクリエーション					

敬老会

9月14日(水)・15日(木)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)。