



### 🌸 今月の壁画制作



コスモス畑完成  
もう少ししたら本物見に行きましょうね。

### 屋外レク サンビーチ ーツ葉



海に来るのも久しぶり



紅葉の季節も  
もうすぐですね。

「最近、海になんて行くことないわね～」という一言から  
「海に行ってみよう！！」となり行ってきました。  
当日は、天気も良くて宮崎の青い海と空に、潮風が心地よく  
久しぶりの外出にリフレッシュできました。



写真撮影に来ていた、ウェディングドレス姿の花嫁さん♡  
「おめでとうございます。」幸せいただきました。  
ご自身のことを思い出し、「私は和装だったわ」などの会話も(^^♪

### 祝 敬老 (\*^-^\*)



いつも  
ありがとうございます。  
ささやかながら  
日頃の感謝を込めて  
プレゼント

職員手作りで  
バラの花🌸  
本物みたいでしょ？



ありがとう！

# 令和3年11月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 キックボリング 寿司の日 犬の日	2 輪投げ タイガース記念日	3 ナンバーボール 文化の日	4 お手玉あそび ユネスコ憲章記念日	5 物おくりゲーム 電報の日	6 魚釣りゲーム
7 休館日	8 ゲーゴルゲーム いい歯の日 レントゲンの日	9 トランプ かるた コグニ 119番の日	10 紙コップリレー トイレの日	11 スリッパとばし 世界平和記念日	12 的あてゲーム 洋服記念日	13 言葉遊び うるしの日
14 休館日	15 ストラックアウト 坂本龍馬誕生 & 暗殺された日	16 魚釣りゲーム 幼稚園記念日	17 風船パレー 将棋の日	18 クワグラゲーム ミッキー・ミニ 誕生日	19 山口百恵 三浦友和の挙式 (1980)	20 輪投げ 毛皮の日
21 休館日	22 物送りゲーム いい夫婦の日	23 棒投げ 勤労感謝の日	24 ゲーゴル オペラ記念日	25 魚釣りゲーム ハイビジョンの日	26 ゲーゴルゲーム ペンの日	27 玉入れゲーム ノーベル賞制定記念日
28 休館日	29 紙コップ救い 大韓航空機爆破 (1987)	30 ボリング カメラの日				

※上記は、レクリエーションの予定です。 個別活動や小グループ活動は毎日行っております(\*'ω' \*)  
引き続き、ビオラ利用時のマスク着用など感染予防へのご協力よろしくお願いします。



## ビオラ花子さんの1日

予告通り、今回からビオラ花子さんの1日を通じて、なにかしら  
皆さんの生活改善や向上につながる情報発信していきたいと思ひます。(^-\_-)

今回のテーマは「起床」① 朝目が覚めた花子さん、なんだか体が思うように動かせず、起き上がれません。

☆そこでセラピストから一言☆

簡単に起き上がる最初のポイントは起き上がる前に「しっかりと横向きになりましょう！」

- ①両膝をしっかりと曲げ立てます。
- ②曲げた膝を起き上がりたい方向に倒しましょう。そうする事で骨盤も徐々に回ります。骨盤の動きに合わせて上体を一緒に回します。
- ③しっかりと横向きになります。

さて、横向きになった花子さん  
「ここからどうすればいいの？」・・・は次回!(^^)!



## クラフト作品紹介



巧緻性向上



脳機能活性



達成感



役割、やいがい創出

みなさん！作ってみませんか？