デイサービスセンターらいふ四王寺坂

らいふ瓦版

令和1年10月号

中学生職場体験

9月4日から3日間、宇美東中学校二年生の女の子が2名職場体験に来てくれました(^^)
皆様で協力して、1日目の昼食にうどん、
2日目にはお好み焼きを作りました！
一緒にゲームをしたり、いろんな話をしたり、普段お孫さん以外でなかなか中学生と交流する機会は少ないので、とても楽しい時間を過ごす事ができましたね♪

健康教室

看護師より、「秋バテ」についてお話しさせて頂きました。
秋バテは、夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているところに、朝夕と日中の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わる事で起こると言われています。予防と対策としては・・・①体の冷え過ぎに注意し、②食生活を見直す事が大切です。

体を温める食べ物やエネルギーの代謝に関わるビタミンB1を取り入れた食事をよーく噛んで食べましょう。
（豚肉、豆腐、納豆、海苔、わかめ　など）
トマト、かぼちゃ、ピーマンなどの旬の夏野菜や果物も、体の水分調節に役立つミネラルが多く含まれるのでお勧めです。

お誕生日のお祝い

10月は？　お楽しみに！

・作り物はスクラッチアートを予定しております。

・その他、書道教室、絵手紙教室も予定しています。

＊毎月行っている陶芸教室にご家族の方も参加されてみませんか？

ご希望の方はスタッフまでお声掛けください！（参加費￥1000）