

ぽっぽっぽ



10月の出来事

- 10月 6日(木)……誕生会・職員会議
- 10月 8日(土)……土曜出勤
- 10月14日(金)……ボランティアの日
- 10月22日(土)……余暇支援(AM)

晴れた夜には霜が降りようになりました。これからは寒さがますます厳しくなるので、皆さま体調には気をつけてお過ごしください。

★ ドライブツアーに行ってきました ★

10月22日(土)の午前中に同じ社会福祉法人青空会の事業所の「すすかけ」に行き、施設見学をしてきました。すすかけの利用者様には、たくさんもてなしていただき、楽しい時間を過ごすことができました。



帰りは鍬江(くわえ)方面へ行き、紅葉を車窓で楽しみながらこばと作業所へ戻りました。昼食は鮮魚店の仕出し弁当を頼んで、おいしくいただきました。



♣ イオンスタイル中条店様よりチャリTシャツをいただきました ♣



イオンスタイル中条店様より 24 時間テレビのチャリTシャツをいただきました。有効に使わせていただきます。ありがとうございました。

11月の予定

- 11月 5日(土)……土曜出勤
- 11月 9日(水)……インフルエンザ予防接種(PM)
- 11月10日(木)……誕生会・職員会議
- 11月15日(火)……ボランティアの日
- 11月19日(土)……土曜出勤
- 11月25日(金)……第2回保護者懇談会

雑学 『先人の知恵・健康長寿の心得』

“50歳まで生きれば長生き”と言われた江戸時代、84歳とご長寿だった貝原益軒さんは、健康や長寿の心得を示した本『養生訓』を書きました。今も受け継ぐべきことがいくつも書かれています。例えば『怒りや心配事を減らして心を穏やかに保つ』『食事は食べ過ぎず、毎日自分に合った適度な運動をするのが良い』『塩分の少ない食事を取る』『身のまわりを清潔に保つ』などで、まさに現代の生活習慣病の予防、健康を保つために大事なことです。“病気になる努力”というのは案外難しいですが、一度習慣を見直してみてもいいでしょうか。

八幡