

## ☆デイサービス☆敬老会のご様子

ソーラン節同好会「多喜雄塾」様が大迫力のソーラン節を披露してくれました



おやつはあ  
わ家惣兵衛  
さんの紅白  
饅頭♪



## 衛生委員会より



### ～インフルエンザについてのお知らせ～

もうそんな時期かと思われるかもしれませんが、インフルエンザ予防接種の時期がやって参りました。感染予防策のおかげで、例年比0.1%と極めて少ない状態ですが、当社産業医からは、外国から人が入ってくるとまた流行があるとの見解でした。皆様も十分ご注意ください！



## 座ってできる体操！

秋の夜長、皆様はいかがお過ごしでしょうか？食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、睡眠の秋？を楽しんでおられるでしょうか？今回はスポーツの秋にちなんで、座ってできる指の体操をご紹介します。指体操で、脳を活性化しましょう！

※ALSOKさんから引用

### 高齢者向け指体操

#### まずは指体操入門編！ 順番に指を折るだけ指体操



#### ちょっとレベルアップ？指回し体操



#### 細かい動作にも挑戦！指離し体操



### 職員研修のお知らせ

- ★10月★ 18日(火)・19日(水) 13:30～14:30、14:45～15:45
- ★11月★ 22日(火)・23日(水) 13:30～14:30、14:45～15:45
- ★12月★ 20日(火)・21日(水) 13:30～14:30、14:45～15:45

※今年度の研修は、火曜日・水曜日に実施します。

