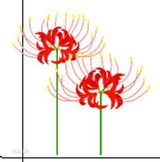
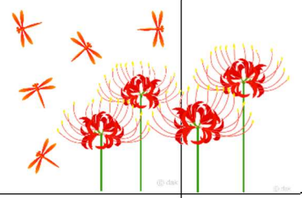
庄の里デイサービスセンター 9月

９月誕生日者

５日	多田	功	様	１９日	高橋	安紀子	様
６日	石原	博行	様	２０日	佐藤	多津子	様
１３日	行光	有司	様	２６日	小田	武志	様
１５日	妹尾	成子	様				

日	月	火	水	木	金	土
				1 書道 ゲームレク	2 音楽レク カラオケ	3 健康体操教室 カラオケ
4	5 お茶会 ゲームレク	6 貼り絵 ゲームレク	7 ネイルアート ゲームレク	8 ネイルアート ゲームレク	9 ネイルアート ゲームレク	10 絵手紙 ゲームレク
11	12 クラフト教室 ゲームレク	13 クラフト教室 ゲームレク	14 クラフト教室 ゲームレク	15 お茶会 ゲームレク カラオケ	16 貼り絵 ゲームレク	17 生け花 ゲームレク
18	19 敬老会	20 音楽レク カラオケ	21 健康体操教室 カラオケ	22 絵手紙 ゲームレク	23 生け花 ゲームレク	24 誕生日会
25	26 音楽レク カラオケ	27 書道 ゲームレク	28 絵手紙 ゲームレク	29 生け花 ゲームレク	30 書道 ゲームレク	

デイサービスでは椅子で過ごす時間が長く、普段より足のむくみが気になる…といった方も多いのではないでしょうか??
予防・改善の為には足の指や足首を動かす事、足を下から上にマッサージする事も効果的です。意識的に行ってみましょう。また、足を少し高くして(心臓より高く)横になる事も血流がスムーズになりむくみの軽減に有効とされているので試してみて下さいね☆

当日行事予定を変更する場合もございますので、ご了承下さい。