



# 清流の里 便り



## 清流の里 空き情報！！

令和7年9月号

月	火	水	木	金	土
◎	◎	◎	◎	◎	◎

現在、どの曜日も利用可能となっております！一日無料体験実施中です。

残暑厳しく、まだまだ暑い日が続いています。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？

私はすでに食欲の秋!!美味しい食べ物を食べて元気いっぱい!!清流の里で利用者様と楽しく毎日過ごしています(‘艸’)



8月8、9日に清流の里では夏祭りを開催いたしました!!今回はご家族様も参加して頂き、盆踊りやお菓子釣り、玉入れなどのゲームを行いました。



職員はそれぞれ自分なりの「夏らしい服装」で参加しました◎アロハシャツや麦わら帽子、所長はなぜかひょっとこのお面で登場!!利用者様もハッピを着て、盆踊り開始～♪初めは見ているだけの利用者様も職員に誘われ、輪に入り一緒に踊って頂きました。

その後、お菓子釣りと玉入れのゲームが皆さんのに登場!!ボランティアに来てくれた子供達と一緒にお菓子をたくさん釣りました凸お菓子を釣り上げようと手が上の方まで上がっていました。日頃のリハビリの成果ですね…♡玉入れでは全集中し、高得点狙っていました。皆さん、よく身体を動かし、笑いもいっぱいの夏祭りでした(\*^▽^\*)v



# 清流の里レクリエーション予定表

月 火 水 木 金 土 日

1 お買い物 ドンたパン体操	2 体力アップ 足踏み体操	3 ボランティア にこにこ隊 A班	4 音健うた体操 書道教室	5 お手軽体幹運動 作品作り	6 などなどかんがエルダー	7 休み
8 お買い物 歌いながら ストレッチ	9 よみうり 回想サロン 女子力 UP	10 ボランティア いきいき楽楽樂 (ららら)	11 健康教室 (食中毒について)	12 ドンたパン 体操	13 カラオケ	14 休み
15 敬老の日 お買い物	16 などなどかんがエルダー 書道教室	17 タオルリレー 作品作り	18 リレーでポイントゲーム	19 カラオケ 女子力UP	20 タオル体操	21 休み
22 お買い物 音健うた体操 女子力 UP	23 秋分の日 歌いながら ストレッチ	24 ボランティア ハーモニカとギターで唱歌を歌おう!!	25 健康教室 (食中毒について)	26 カードゲーム	27 カラオケ	28 休み
29 お買い物 体力アップ 足踏み体操	30 カラオケ	 <b>9月</b>				

※清流の里では 9:00~12:00 に機能訓練を実施しています。

口のリハビリ	頭のリハビリ	体のリハビリ	手先のリハビリ	趣味のリハビリ
口腔機能維持・改善 摂食・嚥下機能維持・改善	認知症予防 記憶・注意力の維持	健康維持・体力アップ 転倒予防	注意力向上 認知症予防 手指の動き向上	心身の健康 生きがい創出 リラックス効果

9月の予定

9月の果物といえば…ぶどうです！！ぶどうといえば、大粒で種があり濃厚な甘みの「巨峰」や、上品な甘さで皮ごと食べられる「シャインマスカット」他にも「ピオーネ」や「ナガノパープル」などあります。どれも美味しいですね～♡

ぶどうは糖質が豊富で疲労回復に役立つほか、皮や種にはアントシアニンなどのポリフェノールが含まれ、若返いや循環器系疾患の予防が期待出来ます！

9月は皆さんと一緒にぶどうの壁飾りを作りたいと思います。

