

# ショートステイEDEN亀山 月間活動予定表

暑さが和らぎ日に日に過ごしやすくなってくる9月、何をするにも快適なシーズンです!!

令和元年 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<p><b>9月の月間制作活動</b> 前半：はり絵 (お月見) 後半：はり絵 (コスモス畑) 季節を感じながらできる手作業をお喋りしながら…一緒に楽しみましょう</p> 						
8	9	10	11	12	13 お月見	14
<p>フラワーアレンジ 9月前半 簡単にできるお花の飾り物です 素敵な作品を作ってお持ち帰りくださいね♪</p>						
15	16 敬老の日	17	18	19	20 彼岸入り	21
 <p>多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う</p>		<p>EDENクッキング 和菓子</p>		<p>運動の秋 EDENストレッチ</p>		<p>季節のスムージー作り</p> 
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
			<p>運動の秋 EDENストレッチ</p>		<p>EDENクッキング どら焼き作り</p> 	
29	30	<p>日々の活動は… お昼前には椅子に座ってできる体操や口腔体操を。マッサージ効果のあるマシンの実施、歌を楽しんだり脳トレ・ゲームなど… テーブル拭きや水やりなどの役割活動を通し自然と身体にイイことへと繋がるように様々な提案もして参ります♪</p>				

## 〇〇の秋

食欲・読書・芸術・運動… 皆さん〇〇には真っ先に何が思い浮かびますか??



## ご存じですか? ”秋バテ”

夏から秋にかけの気温の変化や暖かい日中から夜にかけての温度の変化など寒暖の差の繰り返しから、自律神経が乱れ食欲不振や倦怠感などの不調がつづくこと。→バランスの良い食事・室温調整・適度な運動・入浴でリフレッシュ…等生活習慣の見直して予防していきたいですね。