

・デイサービスセンター・

来人通信

10月号

一週間

無料体験
実施中

今月の行事予定

もみじ狩り

深まる秋を、
みんなで
鑑賞します。

お気軽にご相談ください！

ご紹介も
受付中！

函館市昭和2丁目23番15号
TEL: 0138-83-8474

10月はぐっと気温も下がる季節です。
来人の元気づくりプログラムの実践で、しっかり体力づくりを！

元気 づくり

家でもできる、無理のない運動プログラムを
1人1人に合わせて組み立て、実践しています。



動かす筋肉や
体の部位を意識して…
スタッフが丁寧に支援します。



動作はゆっくり、
効果は抜群



9月16日 いも掘り(大野農業高校にて)



春に植えたじゃがいもの
収穫に、大野高校へ行き
ました。秋晴れの空の下、
大野農業高校の生徒さん
と共にいも掘りをしまし
た。大きなじゃがいもを
たくさん収穫し、みんな
笑顔で過ごしました。
その後はもちろん、収穫
したじゃがいもをおやつ
でいただきました。塩煮
にいももちに…みんなで
ほおぼり、大好評!!



季節の変わり目 体調管理に注意

まずは、風邪予防を
しっかりしたいもの
です。
うがいと手洗いが基
本です。外出や食事
の前などに、こまめ
に行いましょう。
また、十分な休息・
睡眠もと
りま
しょう。
元気に
毎日
を過
ごす
ちょ
っと
した
工夫
が必
要で
す。



自立の方でもご利用できる場合がございます

要介護認定申請の結果、自立(非該当)と認定を受けた方も、函館市の「生きがい活動支援通所事業」で週に1回、閉じこもり予防として、当デイサービスセンターをご利用できます。お気軽にご相談ください。

ご相談・お問い合わせは随時受け付けております。

◇ お問い合わせ先 ◇

デイサービスの体験利用は無料(1日~1週間)です。TEL:(0138)83-8474

DSC来人
2015.
9.29発行