



仲まち新聞～10月・81号～

身体を動かす事が大好きな利用者様◎
若い子にゃ、まだ負けんのよ！！と
何にでもチャレンジしております。
歩いたり、投げたり、打ったりと
運動の秋を堪能しております。



運動の秋



元気の源“お食事”。利用者様は食
べる事が大好きです◎
時にはがっつり系なテイクアウト。時
にはお洒落なカフェのテイクアウト。
食べれる物を食べたい時に仲間同士
で食欲の秋を満喫しております★



食欲の秋

仲間と作って仲間と食べる！！
これぞ食の醍醐味♥
フルーツサンドを作りました🍎
だいぶ手際が良くなってきた利用者様
と商売を企む🍷です。。笑



食レク party



待っている
今日も笑顔で
連れてくる
笑顔が見れば
笑顔になる
笑顔が笑顔を
徳の言葉



松本の一言

10月2日は豆腐の日です。

豆腐と言えばたんぱく質ですね。

たんぱく質とは、糖質・脂質と並ぶ三大栄養素の一つです。

肉や魚介、乳製品等に含まれ一日推奨摂取量は男性60g・

女性50gです。完全栄養食品の卵はたんぱく質補給のエース

です。たんぱく質が不足すると筋肉や骨等に障害が起こり、立

ったり歩いたりすることが難しくなります。大豆製品なども加え

てバランス良く摂って元気で丈夫な身体作りをしましょう。

♡お誕生日おめでとうございます♡



✿スタッフから心のこもったプレゼント✿