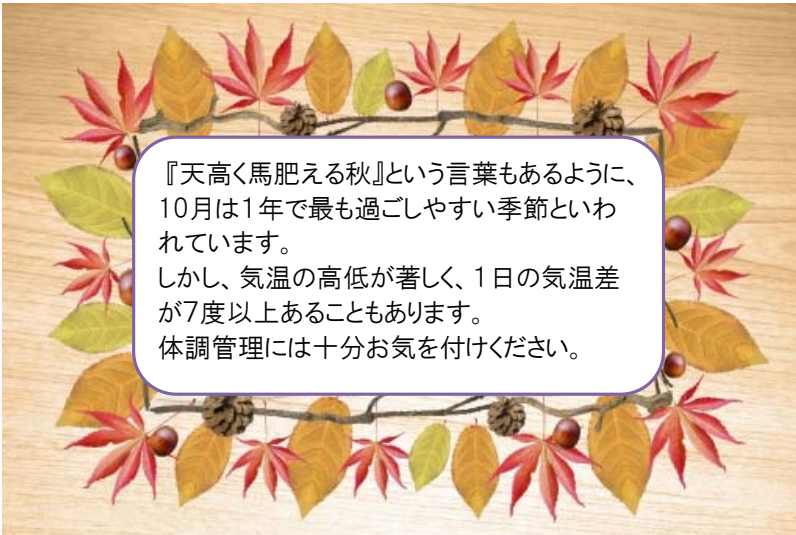


巣南リハビリセンターデイケアたより10月



『天高く馬肥える秋』という言葉もあるように、10月は1年で最も過ごしやすい季節といわれています。しかし、気温の高低が著しく、1日の気温差が7度以上あることもあります。体調管理には十分お気を付けてください。

収穫された野菜

麻雀

カバン製作

塗り絵

将棋

『秋の雑学クイズ』

- ①お月見の時、ススキを備えるのはなぜ？
悪霊や災いなどから収穫物を守るため
 (ススキを稲穂に見立てて秋の収穫の感謝を込めてお供えするともいわれています。)
- ②『食欲の秋』と呼ばれるのはなぜ？
冬を迎える準備をするために秋に食欲が増すから
 (夏に失った体力を取り戻すため涼しくなった秋に人間や動物の本能がはたらきます。)
- ③イチヨウ(ギンナン)の木の特徴は？
メスの木にだけギンナンが実る
 (イチヨウ並木で有名な大阪の御堂筋には紅葉の時期にもギンナンが落ちることはあません。)
- ④カボチャの名前の由来は？
「カンボジア」という国の名前
 (カボチャは1500年代中ごろ海外から伝わった野菜といわれています。)
- ⑤「柿が赤くなると医者が青くなる」のは？
熟れた柿は医者も必要ないほど栄養が豊富だから
 (昔から柿をたくさん食べると病気にかからないといわれています。)

日	月	火	水	木	金	土
床屋:5日(月)・6日(火)・8日(木)・10日(土)・12日(月)~14日(水)				1	2	3
体重測定:12日(月)~17日(土)				歌・棒体操(上肢)	歌・棒体操(下肢)	歌・棒体操(可動域)
4	5	6	7	8	9	10
お休み	DAM体操・歌(上肢)	DAM体操・歌(下肢)	音楽療法	DAM体操・歌(口腔)	DAM体操・歌(上肢)	DAM体操・歌(下肢)
11	12	13	14	15	16	17
お休み	セラバンド体操(上肢)	セラバンド体操(下肢)	セラバンド体操(可動域)	セラバンド体操(上肢)	セラバンド体操(下肢)	セラバンド体操(可動域)
18	19	20	21	22	23	24
お休み	歌・棒体操(上肢)	歌・棒体操(下肢)	歌・棒体操(可動域)	歌・棒体操(上肢)	歌・棒体操(下肢)	歌・棒体操(可動域)
25	26	27	28	29	30	31
お休み	DAM体操・歌(上肢)	DAM体操・歌(下肢)	DAM体操・歌(ストレッチ)	DAM体操・歌(口腔)	DAM体操・歌(上肢)	音楽療法