



## 秋の運動会



選手宣誓



折り鶴競争



パン食い競争



れんげでピンポン



玉入れ



第6回 綾運動会	
— プログラム —	
1.	選手宣誓
2.	タオルボール送り
3.	れんげでピンポン
4.	折り鶴競争
5.	輪投げ
6.	玉入れ
7.	パン食い競争
8.	表彰式
9.	閉会式

10月17日(月)に綾デイサービス山科、第6回秋の運動会をさせていただきました。恒例の「玉入れ」、「輪投げ」もいたしました。そして、締めくくりは「パン食い競争」です。手を使わずに口でとるのは結構むつかしいですが、皆さん真面目に頑張ってくださいました。

結果、今年の優勝は紅組でした。おめでとうございます。

## 焼きそばパーティ



## さつま芋蒸しケーキ



## 手作りおやつ



秋の味覚、さつま芋を使っておやつを皆さんと作りました。

さいころ大に切りそろえてケーキの生地混ぜて蒸しあげました。ふかふかで温かい出来立てを皆さんで召し上がっていただきました。

### 「冬の“隠れ脱水”に注意しましょう。」

#### ～脱水症状は冬でも起こります！～

- ・「寒い季節は水分が欲しい。」という気持ちになりにくいです。
  - ・「夏のように汗をかかないから大丈夫！」と思ってしまう。
  - ・「冬の空気は乾燥しています。」意外と身体の水分は失われます。
  - ・「体が冷える、トイレが近くなる。」と意識的に水分を控えます。
- ↓
- ・**結果的に**、「体内の水分が減少し血液がドロドロ」になります。もしかすると、恐ろしい脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません。

☆対策として冬でもしっかり水分を摂りましょう！

センター長 浦山陽

### 11月レクレーション予定

皆様、どんどん、ご参加下さいね。

- 今井先生によるリハビリ体操 11/3 (木) 11/19 (土)
- 手作り昼食 (カレーライス作り) 11/14 (月)
- 手芸教室 (レックウォーマー) 11/19 (木) ~
- 紅葉ドライブ 11/23 頃
- 買物ツアー

※年末年始のお知らせ

12月31日~1月3日までお休みさせていただきます。

当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521