



# いなほの里だより



## 10月の行事

- ・秋の大運動会
- ・紅葉前散策
- ・お誕生会
- ・りんご狩り



## カメラスケッチ



通所 2,000 日を達成しました♪  
目指せ! 3,000 日ですね!!



お誕生会での一コマ。  
スタッフによる余興で大爆笑☆

## 担当者より一言

9月はたくさんの方のボランティアの方々にお世話になりました。睦実会の皆様からは、プロの歌や三味線を。JA女性部からは野菜の盛り合わせを。JA助けあい組織からは帽子やタオルなど、その他たくさんの方の人にお世話になっております。



買い物レクでは、エキストラバージンオイルを購入♪奥さまはよほどの料理人と見た!



フルーツてんこもりの手作りケーキ☆うめがったど〜



睦実会の皆様の演奏に、会場からはアンコールのあ・ら・し!

## 健康に生きるために



ちょっとした心掛けで、  
これからの“わたし”が変わります。  
試してみませんか?

## 心掛け10ヶ条

- ・地図を見ながら散歩しよう
- ・料理番組のメモをとろう
- ・暗算しながら買い物しよう
- ・新聞記事を書き写そう
- ・利き腕と違う手を使おう
- ・肥満にならないようにしよう
- ・お客様を自宅に招待しよう
- ・良く噛んで食べよう
- ・早寝早起きをしよう
- ・毎日恋をしよう♥



## 福祉用具レンタル

▽とっても軽い車イスもあります。  
介護度2以上で、  
レンタル料：600円/月  
で借りられます。

△**四点杖**といいます。ステッキ歩行より安定感があります。  
要支援1以上で、  
レンタル料：150円/月  
で借りられます。



## 福祉用具販売



浴槽側のひじかけを上げて横方向に移乗。

△お風呂場での立ち座りがとっても楽な**シャワーチェア**もあります。  
要支援から1割で、  
1,890円で購入できます。

ケアマネさんにご相談してみてください TEL: 58-5811