さわやか うつのみや老健



第151号
令和　8年　10月　31 日 発 行
発行所　JCHOうつのみや老健
発行者　田 野 井　　肇
編集者　広 報 委 員 会

アフリカンダンス ボランティアが来てくれました （チーム：ＡＦＤ４１）







リズムに乗って楽しく
身体を動かして元気がでました！



3Fフロアー



2Fフロアー



秋といえばスポーツの秋！
今年も運動会を開催しました。
さまざまな競技に参加して
いただき、大いに盛り上がり
ました。
笑いあり、驚きあり、互いに
称えあいながら充実した
運動会になりました。

利用者の声
「みんなで一緒に楽しめ

行事食



運動会膳
ゆかりおにぎり
鳥ごぼうおにぎり
肉じゃがコロッケ
卵焼き
煮物　漬物



１１月の催し

7日（土）　相談日：稲葉
16日（月）　誕生会
　　14:00～15:00　2,3階ﾌﾛｱ

～　行事食～
3日（日）　文化の日（お赤飯）
7日（木）　立冬（おでん）

編集後記

暑さがやわらぎ、秋らしい空気を感じる日が増えてきました。
読書や食など楽しみの多い季節ですので、皆様が心豊かな時間を過ごされますよう願っております。
寒暖差に気を付けつつ、十分に秋を満喫したいですね。