

いずみ通信

西東京市泉町3-15-28
電話 042-424-8106
<http://www.you-you123.com/>



味覚の秋です！ぶどう、柿、栗…旬の美味しさを楽しみましょう！！

よく食べ、よく眠り、手洗いうがいをしっかり行い体調を整えましょう。

かんたん体操（腕・背中）

- ☆入浴時や、着替え・出かける際の支度等の動作が楽になります。
- ☆無理のない範囲でそれぞれ5秒ずつを目安に行ってみましょう！

軽くひじを曲げ
ひじを後ろに引
きます。



手を前に出し、
手のひらが上
を向くように
そらします。




干支壁画作り


来年の干支『丑年』に
向けて色画用紙を
筒状に丸めたものを
下絵に貼って作成します。
完成が楽しみです！



下絵に沿って筒状の色画用紙を
貼っていきます。



☆転倒予防、口腔機能向上のため、
リズム体操などを毎日実施しております。

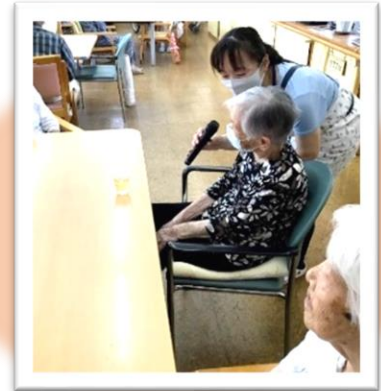
訪問美容は予約制です。
ご希望の方は、予約をお取りします。
※感染予防のため現在顔そりは実施しておりません。
ご了承ください。



天ぷらの祝い膳



長生きの秘訣を伺いました。



祝！敬老



りんごジュースで乾杯！



10月のお誕生日会

10月19日(火)、22日(木)、24日(土)

