

秋のお彼岸を過ぎ、朝晩はようやく涼しさを感じられるようになってきました。とは言っても、まだまだエアコンのお世話にならなければならない時間が多く、電気代が気になるばかりです。

昨今の物価高に「節約しなければ」と思っている、やはり実りの秋。食欲にはブレーキが掛けられないという方も多いのではないのでしょうか。新米はもちろん、梨や栗、キノコにサンマ、柿・・・本当に秋は美味しい食べ物がたくさんあります。

食べることに限らず、人は我慢をすることでストレスを感じやすくなります。ストレスを抱え込まない生活を送りたいのは皆同じ。節約や我慢は適度に、贅沢にとまでは言いませんが、好きなコト、モノへの投資も時には必要だと思いますよ。今年も残り3カ月。楽しい日が一日でも多くありますように。



右→のQRコードからゆたか苑のホームページへつながります。



## お知らせコーナー

★理髪は 10月16日(水)です  
ご利用される方は、費用の準備をお願い致します。



★秋の外出が始まります  
10月より順次、秋の外出企画を実施します。寒暖差が大きくなる時期です。外出に参加される日は、いつも以上に服装への配慮をお願い致します。



## 10月(October)

月	火	水	木	金
	1 QUIZの日	2 映画& 音楽鑑賞	3 体操& リラクゼーション	4 SPORTSをしよう
7 リハビリ強化DAY	8 カラオケ	9 体操& リラクゼーション	10 リハビリ強化DAY	11 table game (ボランティア様来苑)
14 スポーツの日企画	15 リハビリ強化DAY	16 リハビリ強化DAY	17 映画& 音楽鑑賞	18 リハビリ強化DAY
21 秋まつり準備	22 秋まつり準備	23 秋まつり準備	24 秋まつり準備	25 秋まつり前日祭 体重測定&車椅子点検
28 体操& リラクゼーション	29 映画& 音楽鑑賞	30 漢字イントロ	31 カラオケ	

体重測定と車椅子点検はこの期間に実施します

紅白に分かれてのミニ運動会。実習生も一緒に!!  
ボーロ食い競争、月見団子レースを楽しみました!(^^)!

秋まつりについて(続報)

10月26日(土)  
10:30~16:00

- お祭りのテーマはハロウィンです。
- 当日、屋台(食べ物)が出店します。
- モノ作りコーナーを企画しています。
- ミニライブ(ギター演奏)あります。

※最新情報はHPでご確認ください。

## 編集後記

50-50。海の向こうで大活躍中のカレ。圧巻、前人未踏、空前絶後・・・宇宙人なんて表現をされることも。あまりにも凄すぎて形容する言葉が見つからない。羨ましい限りです。そんな超人と比較するのはおこがましいのですが、先日、私もめでたく50(フィフティー)をクリアすることができました。1974年9月に出生したので、今年で満50歳(拍手)。半世紀かあ〜 モロ