

「お出かけ外出」でマオイの丘に行きました♪  
 天気にも恵まれ、景色を楽しんできました♪



天気がよく、遠くまで  
 キレイに見渡せました♪

仲良しツーショット♪



# ヴェール 新聞

★10月号★

お問い合わせ 編集:平田  
 テイサービスセンター  
 ヴェール

北広島市共栄276番地  
 TEL 011-376-7233  
 FAX 011-373-3051

展望台で記念  
 写真です♪



皆さんでテー  
 ブルを囲み、ホー  
 ルで休憩♪



## ♪10月お誕生会の様子♪

音楽が好きな利用者様の誕生会だっ  
 たので、職員一同で楽器演奏や合唱  
 を披露しました♪

みつね ためき ことり うさぎ



センター長も、体張ってます！



森の音楽家♪  
 もみじを輪唱  
 しました♪  
 無事成功♪

やる時は  
 やりますよ。

## 自宅で出来る簡単体操

短時間の簡単な体操も継続的に行うことで、体力  
 維持や脳の活性化につながります。イスに座って  
 行うので、安全に無理なく行えますので是非お試  
 しください♪

### 【膝を引き上げる体操】

- ①右膝の両側に手を当て、息を吐きながらゆっくり引き上げる
- ②背中を伸ばした姿勢で、息を吐きながら右膝を前方にゆっくりと伸ばす
- ③再び①のように右膝を折り床に足を下ろす。左足も同様に)



### 【両膝を開閉する体操】

- ①ももの内側に手を当て、息を吐きながら両膝を開く
- ②座面の後方を両手でつかみ、息を吐きながら、両膝をゆっくり閉じる

