

やすらぎ通所リハビリテーションイベントカレンダー

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ケーキの日 下肢 リハビリ	2 元気体操
3	4	5	6	7	8	9
	頭の体操	→		元気体操	→	
10	11	12	13	14	15	16
	上肢 リハビリ	→		スポーツ 大会 	→	
17	18	19	20	21	22	23
	下肢 リハビリ	→				
24	25	26	27	28	29	30
		バラの湯 				
31	お風呂週間 25日～		お風呂週間～30日まで			
	頭の体操	→				

自宅での転倒事故に注意しましょう！

10月10日は「転倒予防の日」。高齢者の転倒事故の約50%は、自宅で起きています。特に次のような場所での転倒事故が多いため、日ごろから注意しましょう。

- ①浴室・脱衣場：床が濡れると滑りやすいため、「床にマットを敷く」「座って脱ぎ着する」など工夫をしましょう。
- ②庭・駐車場：踏み台は安定したものを使い、必要に応じて家族や友人などに頼りましょう。
- ③ベッド・布団：歩く前に少し足の運動をしてから立ち上がったたり、「足元灯」を設置して足元が見えやすくするなどの工夫をしましょう。

10月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1 焼肉井かぶの塩昆布和え味噌汁	2 ほっけの塩焼き卵とじけんちん汁
3	4 ひらすの和風ムニエル里芋の煮物お吸い物	5  きつねうどんわさび和えプリン	6 魚のバター醤油焼き茄子の味噌煮中華スープ	7 鶏のタルタルソースかけがんもの煮物お吸い物	8 あじの漬け焼き五目煮味噌汁	9 豚肉の生姜焼き大根サラダ味噌汁
10	11  中華井カリフラワーのドレ和え中華スープ	12 治部煮焼きビーフンお吸い物	13 ひらすの照り焼き豚じゃが味噌汁	14 豚肉の胡麻味噌炒めこんにゃくの金平中華スープ	15 豚肉の塩炒めポテトサラダ味噌汁	16 赤魚の香味焼き田楽お吸い物
17	18 さわらの塩麴焼きごぼうの甘辛煮味噌汁	19 豚肉と野菜の甘酢炒めなすの揚げ浸しコンソメスープ	20 秋の味覚御膳 	21  ちゃんぽん肉巻きゼリー	22 サバの煮付け冬瓜の煮物味噌汁	23 ポークビーンズジャガイモの煮物コンソメスープ
24	25 鶏肉のマヨ焼きブロッコリーのポン酢炒め中華スープ	26 ぶりの照り焼き白菜の煮浸し味噌汁	27 タンドリーチキンひじきサラダコンソメスープ	28 あじの南蛮漬け鶏肉と大豆の味噌煮お吸い物	29 豚肉の味噌漬け焼き肉巻き中華スープ	30 ひらすのみりん焼きとりつくね味噌汁
31						

