



日が短くなり、朝夕めっきり冷え込むようになりました。

金山の紅葉もきれいですね。この時期は、ぜひ紅葉を見に足を運んでみてください。

また、風邪（のど飢・ノド飢等）が流行ってきています。

帰宅後の、手洗いうがいを徹底し予防対策をしっかりと行いましょう。



呑龍様参拝



10月28日と11月3日に太田市の呑龍様へ参拝に行ってきました。

菊祭りを開催していたので、きれいな菊の展示品を見ることができました。

秋晴れで気持ちがよく、外の空気に触れることによって利用者様も笑顔で、楽しいひと時を過ごすことができたと思います。



りべらんす運動会開催



11月25日（木）に運動会を行いました。利用者様の代表者が選手宣誓を行い、スタッフと利用者様がチームを組み白組と赤組に分かれ4つの競技を行いました。両チームとも白熱した戦いの結果、第1回りべらんす運動会は赤組が勝利しました！

＜競技＞ ♡玉入れ ♡バレーボール

♡パン食い競争 ♡綱引き

やったー！！



ファイト～



赤組の勝利

秋の味覚を楽しむ

～食欲の秋！～



旬の野菜や果物を使って昼食やおやつを作り、利用者様に提供しています。今回は、おやつにさつまいもスティックと栗ようかんを作りました♪



さつまいもスティック



栗ようかん



教えて！りべらんすコーナー

～認知症の基礎知識編③～

認知症になりにくくするには・・・

◇ 食生活＝魚（いわし）



野菜（かぼちゃ等【ビタミンE】）

果物（みかん等【ビタミンC】）

緑茶（カテキン）



赤ワイン1日3～4杯（ポリフェノール）

◇ 運動＝週3回以上

有酸素運動が脳の血流をよくする。

◇ 知的生活＝本や新聞を読む、囲碁等

◇ 社会との関わりを持つ

