



スマイルハートたより

秋の大運動会



プログラム

月・火・水

1. 写真撮影
2. 選手宣誓
3. トイレットペーパー綱引き
4. 動く玉入れ
5. 棒サッカー
6. 職員競技(借り物競争)

木・金

1. 写真撮影
2. 選手宣誓
3. 新聞紙綱引き
4. ゆらゆら玉入れ
5. 風船サッカー
6. 職員競技(借り物競争)



お詫び

※12日(土)は、台風の為、運動会は中止となりました。



皆で力を合わせてがんばりました！
秋の運動会、今年も盛り上がりました！！
ご参加ありがとうございました！！



お誕生日 おめでとうございます

原田 喜代様
伊藤 範子様
塚田 千恵子様
高橋 京子様



11月の行事 お楽しみ会

ボランティアの方々に来て頂きます

14日(木) 日舞・民舞
16日(土) 南京玉すだれ
19日(火) 南京玉すだれ
20日(水) 民謡
25日(月) オカリナ
29日(金) 民謡

お楽しみに～

A decorative border for the November event page. It consists of a repeating pattern of autumn leaves in various colors (orange, yellow, green, brown) and a cartoon bear sitting on a red mushroom with white spots.

秋冬の豆知識

寒い季節の快適な睡眠のコツとは・・・。
秋冬の良質な睡眠の為に「湿度」にも気を配ろう。

寝る前は、暖房16～19℃の間に設定すると、睡眠が良いという実験結果がある。
部屋の温度が13℃を下回ると寒さで目覚めてしまい寝つきも悪くなってしまいますので、
冷え込みすぎには注意が必要。

夏も冬も温度だけではなく湿度が快眠に影響するので、冬は加湿器を点けたり、濡れた
タオルを干すなどして、部屋の湿度は50%は保つようにするのが望ましい。



お知らせ

『料金改定のお知らせ』

10月より消費税率の引上げに伴う介護報酬改定によって、介護事業所においても、介護保険サービスの利用料等が変更されることから、当施設の料金も変更となります。
今後も自立した日常生活を営むことができるよう支援していきたいと思っておりますのでご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

スマイルハート居宅



長谷川朝羽さんが退職しました。

短い間でしたがお世話になりました。

大形屋販売日

11月5(火)、13(水)、20(水)



発行所 デイサービスセンター
スマイルハート
発行担当 細谷・鈴木(統)
〒319-0121
小美玉市羽刈638-15
Tel 0299-28-8000
fax 0299-28-8100
メール shoji@au.wakwak.com
HP http://wellness-sp.com

