



ひだまり通信 10月

2024年10月号
自立支援通所サービスひだまり
☎0537-86-8777

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2 すごろく	3	4	5
6 	7	8	9	10 	11	12
13	14 スポーツの日	15 	16 元気講座	17	18	19
20	21	22	23	24 	25	26
27 賛育会 フェスタ	28	29 	30 輪投げ	31		

さあ！お昼ご飯の
準備をしましょう。

みんなで
手分けして
準備を
します。



お米研ぐのも
10年ぶりだよ
(御年100歳)



お味噌汁
できたよ！



配膳



みんなで
食べると
美味しいね！



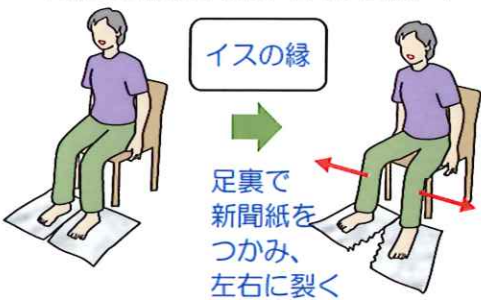
今日も
美味しく
いただきました。

10月10日は「転倒予防の日」です！

楽しく！
元気に！

◆ 新聞紙で転倒予防運動 ◆

①床に敷いた新聞紙に足を置き
両足を開きながら引き裂く



②新聞紙の端を足指でつかんで
細く引き裂く



③破いた新聞紙を
足で丸めて
新聞ボールを作る



④作った新聞ボールを
両足で蹴り合う



◆わかるかな？

字も順番もバラバラになっています。正しく書き直してください。

①

④

②

⑤

③

⑥

頭の体操

季節の短歌
秋の空
廓家として
影もなし
あまりにさびし
鳥など飛べし
藤原範永

賛育会フェスタ開催

日時：10月27日(日) 11:00~
会場：東海清風園
池新田デイサービス
ご来場お待ちしております。

リンゴの唄

一 赤いリンゴに ロビるよせて

だまって見ている 青い空

リンゴは何にも いわないけれど

リンゴの気持ちは よくわかる

リンゴ可愛いや 可愛いやリンゴ

二 あの娘よい子だ 気立てのよい娘

リンゴに良く似た 可愛い娘

どなたがいったか うれしいうわさ

軽いクシャミも とんで出る

リンゴ可愛いや 可愛いやリンゴ

三 朝のあいさつ タベの別れ

いとしいリンゴに ささやけば

言葉は出さずに 小くびをまげて

あすもまたねと 夢見顔

リンゴ可愛いや 可愛いやリンゴ

四 歌いましょうか

リンゴの歌を

二人で歌えば

なお楽し

皆なで歌えば

なおなおうれし

リンゴの気持ちを

伝えよか

リンゴ可愛いや

可愛いやリンゴ



【頭の体操の答え】

- ① ひだまり ④ 翳雲
- ② 赤とんぼ ⑤ 紅葉
- ③ 秋祭り ⑥ 案山子