

デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
△	△	△	×	○	△

○空きあり △若干空きあり

※お泊りデイサービスに
関してはお問合せください。

11月の予定

- ◆ 3日～ 8日 ふくろうの壁画
- ◆ 5日 おさつバターとリンゴの
コンポート
- ◆ 11日 みそ田楽作り
- ◆ 17日～21日 秋の温泉巡り



12月の予定

- ◆ 8日～13日 SDGS しめ縄リース作り
- ◆ 10日 ルアル大忘年会
- ◆ 22日～27日 富士山の壁画
- ◆ 25日 お手軽ロリポップケーキ作り
- ◆ 30日 常陸秋そば年越しそばがき



ルアルだより

令和7年10月15日発行

作業療法士より 秋をHappyに過ごすための

point !



この季節は寒暖差や気圧の変化により体調を崩しやすく、また日照時間が減ることによりセロトニン（幸せホルモン）が減り気分の落ち込みが見られることがあると言われています。

そこで...

＊この秋をHappyに過ごすためのポイント＊

- ①日光浴をする（家の中でもOK）
 - ②全身ぶらぶら運動（座ってても寝ててもOK）
 - ③食事はリズムよくしっかり噛んで食べる
- 皆様ぜひ実践してみてくださいね😊



おすすめの食材
赤身（魚・肉）ツナもOK♪
バナナ・大豆製品・
乳製品など

1日体験利用、施設見学、宿泊デイサービス等
随時受付しておりますので、お気軽にご相談下さい。

ルアルデイサービス ひたちなか

〒312-0061

ひたちなか市稲田41-1 ☎ 029-229-0277

