

## 仲まち新聞 10月 117号

★厳しい残暑がようやく落ち着き、秋の気配が増してきています。10月になると朝・晩に冷え込む日が増えてきます。水分摂取やバランスの良い食事、睡眠などを心掛け、体調に気を付けてお過ごしください。

## 転倒予防の日

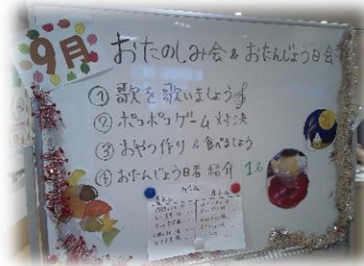
★10(てん)10(てん) = 転倒の語呂合わせになりますが「転倒の日」ではなく「転倒予防の日」です。ちょっとした転倒で骨折したり、寝たきりになったら悔やんでも悔やみきれません。まずは転倒しないように予防しましょう。椅子に座って足を動かすだけでも運動になりますよ！（無理はしないでくださいね！）

## ミニチュアだんじり展示会



## レクリエーション

★みんなでゲームをしたり、おやつを食べて楽しみました！



作成者 仲まち職員 <http://www.murakami-kinenn.or.jp/swing/>