



# すばるタイムス

9月



2023年度 第4号

まだまだ残暑の厳しさを感じながらも、朝晩は涼しく、1日の寒暖差を大きく感じるこの頃です。温度変化が激しいと心身ともに体調への影響があります。体を感じる温度差が少なくなるように適度にエアコンを使ったり、日中あたたかなくても日が暮れたら上着をきる、寝具も暖かいものに変えていくなど、うまく調節をして快適に過ごしていきましょう。

## 外食(回転寿司)

今回すばるでは久しぶりの外食を企画しました。自分の好きなネタをゆっくり選んで、おいしそうに召し上がっていました。サイドメニューも豊富でしたが、お寿司を食べたい!とにぎりを多く頼まれていました。



久しぶりの回転寿司!



お寿司はもちろん  
熱々の茶碗蒸しもおいしい!



たくさんいただきました!

# 🍰🍰🍰 おやつ紹介 🍰🍰🍰

この日のおやつはアイスクリーム！  
あんこにウエハース、季節の果物でスイカとブルーベリーを皆さんお好みでトッピングしていただきました！  
乗せずに1つ1つ味わっていた方もいらっしゃいました。



# 🎵🎵🎵 レクリエーション 🎵🎵🎵



皆さんに協力していただきながら、壁飾りも変化しています



このおもちゃは懐かしの…？

「ピンポン」昔よくやっていた方も多みたいです



何かお困りのことがあれば、気軽にお声掛け下さい。  
小規模多機能型居宅介護事業所 すばる 電話87-8754(いちいの里すばる内)

