



春らしい壁紙が出来ました(*^-へ^-*)



デイサービス
センター
くろき便り
第35号

2025.11

秋だというのに暑い日が続き心配していましたが、 少しずつ寒さが増してきましたね(*^_^*)

夏から暑い日が続いていましたが、ようやく肌寒い日が増えてきましたね。

日本は四季が美しい国ですが、温暖化の影響でしょうか？夏から秋を飛ばして冬になるのではないかと...という気さえ感じるようになりました。

秋と言えば...、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋、紅葉の秋等があります。

美味しい食べ物が増える季節のため、暴飲・暴食に気を付けたいと思っておりますが、つい食べ過ぎてしまう今日この頃...(*´ω`*)

焼き秋刀魚・栗ご飯・梨や柿等のフルーツ・モンブランケーキ...美味しい誘惑がたくさんありますね。

「肥満」と「塩分」は密接に関係しており、浮腫みや血圧上昇を引き起こします。

塩分や体重管理にも注意をしていきましょう!(^^)!

季節の食材を美味しくいただきつつ、しっかり運動に取り組む事が大切です。そう書いていながら私達職員も耳が痛い話です.....。

デイサービスでは月に1度体重測定を行っていますので皆さん、ご協力をお願いします。

最近外を歩いたら、良い匂いがする事に気が付きました。ふと目をやると、金木犀の花でした。金木犀の花言葉は、【気高い人】【真実】【初恋】だそうです。

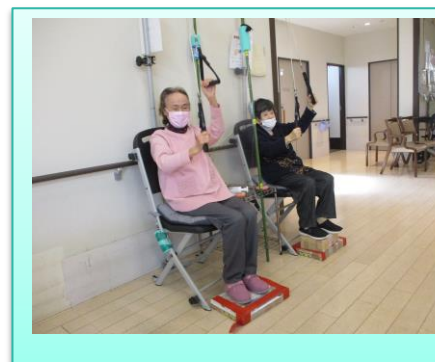
ここで一句、筆者の娘（中学生）が学校で作った句を紹介します。

【木犀や 甘美に薫る 雅かな】

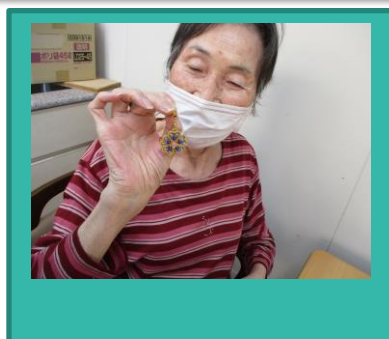
金木犀の放つ甘美な香りや華やかさを表現したそうです。

皆さんも一句作ってみてはいかがでしょう？





運動も頑張っています(^^) / 今回はレジン細工で花のキーホルダーを作成しました \ (^o^) / 細かい作業になるので、皆さん集中し取り組んでいました (*^-^*) 笑顔が良いですね (^_-) ☆



【職員紹介】



介護職員：手嶋 美絵
 趣味：ショッピング
 一言：これから頑張ります！！



これからどうぞ宜しくお願い致します (^o^) /

(お問い合わせ) デイサービスセンターくろき (総合ケアセンターくろき1階)
 〒874-0024 大分県別府市平田町2番2号
TEL: 0977-84-7186 管理者：小川 亜弓