No. 905

令和８年１１月 １日

11月　陽東苑よもやまばなし

朝夕の冷え込みが増し、木々が赤や黄色に色づく季節となりました。公園や山々の紅葉が美しく、秋の深まりを感じる今日この頃です。皆さんは、今年の秋をどのようにお過ごしでしょうか。11 月は、紅葉のほかにも、柿や栗、新米など、秋の実りを楽しめる季節です。昔は庭先に柿をつるして干し柿を作ったり、家族で栗拾いをしたりした方もいらっしゃるのではないでしょうか。季節の風景や食べ物をきっかけに、懐かしい思い出を語り合うのも楽しいものです。また、11 月 23 日は「勤労感謝の日」です。毎日の暮らしを支えてくれる家族や友人、地域の方々に感謝の気持ちを伝えるよい機会です。何気ない挨拶や「ありがとう」の一言が、人の心を温かくしてくれます。これから冬に向かい、寒さも一段と厳しくなります。外出時には暖かい服装を心がけ、適度な運動や十分な睡眠を取り、体調管理に努めましょう。

令和８年度陽東苑まつり

★作品展示 11/11（水）～11/14（土）

★日にち　１１月１４日（土）　１０時～１４時３０分　　２階大広間

▲１０時３０分～１１時３０分　「ヤクルト健康教室」睡眠の質を高めよう！

▲１３時３０分～１４時３０分　「三味線演奏」なごみ会

≪１１月の行事予定≫

◎「健康体操」：ラジオ体操第１・第２と筋トレ&脳トレ・口腔体操等　毎週　月～土曜日

①１０時～１０時３０分　　②１４時～１４時３０分

◎「健康相談」：毎週火･金曜　９時～１２時　・１３時～１５時５０分　看護師による相談

◎「認知症予防ゲーム」：　１１月１２日(木)　１０時３０分～１１時００分　（当日受付）

◎「体力測定」：　１１月１７日(火)　10 時 30 分(1 回目)14 時 30 分(2 回目)　（当日受付）

◎「コグニサイズ」：　１１月２４日(火)　１０時３０分～１０時５０分　（当日受付）

≪ご案内≫　◎お風呂は中止しています。駐車場はありませんので車での来苑はできません。

◎老セン送迎バス：　陽東苑　１便９時３２分発　２便１２時５７分発　→　陽和・陽幸・陽寿行き

３便１５時０８分発　→　下大谷バス停・友が丘バス停行き

＊陽東苑では廃蛍光管を毎日（開苑時間内）回収しています（℡53-3700）

開苑時間：午前９時～午後４時

１１月の行事予定

日	曜	午前	午後
1	日	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
2	月	健康相談　健康体操	健康相談　健康体操
3	火	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
4	水	健康体操	健康体操
5	木	健康体操	健康体操
6	金	健康相談　健康体操	健康相談　健康体操
7	土	健康体操	健康体操
8	日	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
9	月	健康体操	健康体操
10	火	健康相談　健康体操	健康相談　健康体操
11	水	健康体操	健康体操　まつり作品展示
12	木	健康体操　認知症予防ゲーム	健康体操　まつり作品展示
13	金	健康相談 健康体操　ﾌﾗﾜｰｱﾚﾝｼﾞﾒﾝﾄ教室	健康相談 健康体操　まつり作品展示
14	土	陽東苑まつり 10 時 30 分-11 時 30 分「ﾔｸﾙﾄ健康教室」13 時 30 分-14 時 30 分三味線演奏なごみ会	
15	日	・・・・・・・・・・・・・※１１／１４（土）まつりの日　健康体操お休みです	
16	月	健康体操　ミニボールｅｘ教室	健康体操
17	火	健康相談　健康体操　体力測定	健康相談　健康体操　体力測定
18	水	健康体操 いきいき呼吸体操(ヨガ)教室	健康体操
19	木	健康体操	健康体操
20	金	健康相談　健康体操　ペン習字教室	健康相談　健康体操
21	土	健康体操	健康体操
22	日	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
23	月	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
24	火	健康相談　健康体操　コグニサイズ	健康相談　健康体操
25	水	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
26	木	健康相談　健康体操	健康相談　健康体操
27	金	健康相談(休み)　健康体操	健康相談(休み)　健康体操
28	土	健康体操	健康体操
29	日	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
30	月	健康体操	健康体操