



# すてっぷ通信

令和7年10月  
No.72  
管理者 石川美保

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節となりました。

先月の行事では、お店にたくさん並んでいるお弁当の中から、自分の好きな食べたいものを選んで買って、お昼に皆で食べました。何にしようかと迷った方もおりましたが、手に取って中身をじっくり見て選んで買うことが出来ました。

ミニ運動会は、雨の為、室内での開催となりましたが、聖火の入場、選手宣誓で始まり、玉入れやリレー、パン食い競争など利用者様と職員で大変盛り上がり楽しい運動会となりました。

朝晩の寒暖差の大きい日が続いていますが、天気の良い日には外での活動を取り入れ、運動や体力づくりに取り組んでいきたいと思っております。

体調管理にも十分注意しながら支援してまいります。ご家庭におかれましても、ご協力をお願いします。



## 保健ワンポイント

季節や気候による免疫の低下に気を付けましょう。

- ・寒暖差や乾燥、気温や湿度の変化が大きいと人の免疫機能が低下しウイルスが活性化しやすくなります。
- ・ノロウイルスやインフルエンザが増加傾向にあります。
- ・手洗い、消毒をおこなうことで感染のリスクを減らすことが出来ます。

※体調が悪いと感じたら無理せず早目に受診してください。

※衣替えの時期となりました。カバンの中の着替えの確認と入替えをお願いします。



## ★ 佐々木作業療法士 来所予定日

**10月 18日(土) 10月 30日(木) 11月 1日(土) 11月 15日(土)**

リハビリや機能訓練のほか、障がい児者ケアについて質問や相談がありましたら、お問い合わせください。

## ☆ 10月の活動について

- ・10月 6日(月)「**中秋の名月を眺めよう。～いももちを作って食べよう。～**」

すてっぷの畑で採れたじゃがいもを使って「いももち」を作って食べました。

皆で作ったお月見の壁画を見ながら、美味しいいももちを食べ、秋の訪れを感じお月見を楽しみました。

- ・10月20(月)「**ウォーキング大会&芋煮会を楽しもう**」

涼しくなってきた秋の空気を吸いながら、ウォーキングで体を動かしましょう。

お昼にはすてっぷ特性芋煮を用意しています。

みんなでワイワイ♪芋煮会を楽しみましょう。

特定非営利活動法人 セミナーレ「すてっぷ」

住所 988-0318

宮城県気仙沼市本吉町登米沢47番地2

TEL : 0226-25-7710 FAX : 0226-25-7721

mail : [seminare.steppe@outlook.jp](mailto:seminare.steppe@outlook.jp)



9月 8 日「今日のお弁当何にする？」



9月 18日「秋の大運動会！」



9月生まれのおともだち

