



すてっぷ通信

令和7年11月
No.73
管理者 石川美保

肌を感じる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。
先月の行事では、すてっぷの畑で収穫したじゃがいもでお月見もちを作り、美味しく皆で食べました。
また、ウォーキング芋煮会では、秋空のもと、午前・午後共にお庭に出て音楽に合わせて元気に歩くことが出来ました。運動した後は自分でにぎった塩おむすびととん汁をウッドデッキのテラス席で味わいました。
今月も季節を感じられるような楽しい行事を、予定しております。
暖かい日にはウッドデッキや外での活動を取り入れ、寒さに負けない体づくりに取り組んで参りたいと思っております。ご家庭におかれましても健康管理にご協力をお願いします。



年末年始のお知らせ

12月 30日(火) 14:00まで営業
12月 31日(水) 休業
1月 1日(木) 休業
1月 2日(金) 休業
1月 3日(土) 通常営業
となります。
どうぞよろしくをお願いします。



保健ワンポイント

- ・気温・湿度・生活リズムが大きく変化する季節の為、体調を崩しやすく、感染症にかかりやすい時期です。
- ・秋から冬にかけ(インフルエンザ、コロナウイルス、ノロウイルス)などの感染症が増えます。予防接種、手洗いなど規則正しい生活が最も効果的な予防策です。
- ・室内の換気と加湿で乾燥を防ぐことができます。(湿度40%~60%を維持するとウイルスが不活化しやすいです。)



★ 佐々木作業療法士 来所予定日

11月 15日(土) 11月 27日(木) 12月 6日(土) 12月 20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。

☆ 11月の活動について

- ・11月10日(月)「**秋だ！紅葉だ！さあ、みんなでドライブに出かけよう**」
紅葉の美しい景色を見ながら、館ヶ森周辺までドライブに出かけましょう。
おやつには秋の味覚のあの果物を用意しています。
- ・11月17日(月)「**スポーツの秋です。思いっきり体を動かし、焼き芋を味わいましょう!**」
すてっぷ前のお庭でウォーキングをし、体操をしたり身体を動かします。その後にはおたのしみ・・・♪
ホカホカ焼き芋をみんなで味わいましょう。

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

10月6日「中秋の名月を眺めよう。」



10月20日「ウォーキング大会&芋煮会を楽しもう」



10月生まれのおともだち

