

Manten News Paper

Oct. 2020



相談員の谷です。9月は敬老の月でしたが、いかがお過ごしでしたか？ここ最近
は朝晩と日中の**温度差**が大きくなってきています。着るもので体温を**調整**してく
ださいね。前ボタンの羽織れるものが楽に着れるのでお勧めです。これからは**紅葉**
がきれいな季節になります。送迎中に**紅葉**を楽しみながら満天へいらしてくだ
さい。心よりお待ちしております。

満天いすヨガ・エクササイズ

健康・体づくり事業財団公認の健
康運動実践指導者の**林亜里紗先生**に
よる「**いすヨガ・エクササイズ**」を
開催しました。このコロナ禍の影響
で**運動不足**になりがちなところ
ですが、林先生の明るい声・笑顔につら
れて一時間みっちり動いていきま
す。職員も一緒になって、いすヨガ
をさせていただきました。今後は林
先生の動きを取り入れて体操をして
いきますので、皆様ついてきてくだ
さいね。



★敬老の日★いつまでもお元気で



今年も**敬老の日**を満天で祝いました。
毎年満天では敬老の日になんで
「**満天饅頭**」をプレゼントしていま
す。**福々庵様**にお願いして満天の
マークを焼いてもらいました。今年
は9種類の饅頭を用意。皆様に選ん
でいただき、おやつの時間にコー
ヒーと食べられる方や、待ちきれず
その場ですぐに食べられる方もい
らっしゃいました。**食欲**は元気の
源！これからもお元気で満天にいら
してください。