



令和８年１１月号

プランドール通信





いも掘り大会

春に植えたサツマイモの収穫時期が来ました。１０月下旬に「いも掘り」をしました。みんなで、大きく育ったサツマイモを掘り起こして計量してみました。合計５kg収穫！！

土に触れて、五感で実りの秋を実感し楽しい時間を過ごし、皆さんの笑顔と笑い声で盛り上がりました！

収穫したサツマイモは、サラダにして美味しくいただきました！



高齢期の健康をおびやかす「フレイル（虚弱）」をご存じでしょうか？

フレイルとは活動的な生活をしている状態と要介護状態との間の状態をいいます。

歳を重ねると、突然の事故や病気・活動量の低下などによって、徐々に身体機能が低下してきます。さらに、意欲低下・認知機能が低下して今までは自力で出来ていたことが出来なくなってきます。

フレイル予防には、足腰の筋力を維持して「動ける」身体作りが大切です。運動は、認知症予防の効果が高いといわれています。毎日の生活の中で、無理のないように「自分のできることは自分でやるようにする」・天気の良い日は、「散歩やおしゃべり」をしてみませんか？筋力維持・認知機能低下予防になりますよ。

今月のレクリエーション

「もみじ狩り・ドライブ」です。

岩国の紅葉スポット「もみじ谷公園」をドライブしながら、紅葉景色を満喫しませんか？

ドライブの後は、錦果楼でコーヒーとケーキはいかがですか？一緒にゆったりのんびり過ごしましょう。

参加希望の方は、スタッフまでお知らせください。

