

**【ラジオ体操】** 当施設は個別訓練といったリハビリは行っていませんが、日課として『ラジオ体操』に取り組んでいます。

**【ラジオ体操による健康の効果】**

基礎代謝の向上、血行の促進、骨粗鬆症の予防、脳の活性化、便秘の解消、認知症の予防・維持・改善があります。



毎日頑張って取り組んでいます。

職員もお手本となって頑張ります。

天候が良い日は外気浴もかねて外で体操。

また、呼吸が促される、消化器の働きが改善される、肩こり・腰痛の予防・改善などの効果も期待できる・・・そうです。



これからも続けて健康寿命をのばしましょう！！

**【編集後記】**

10月も終わりに近づき、だんだんと秋らしくなってきました。「今年はいつ頃紅葉するかな～」と少しづつ色づく木々を見ながらの運転が楽しく感じる今日この頃であります。そして秋は食べ物おいしい季節で、つつい食べすぎてしまう事もあります。適度に体操をして太りすぎには注意していきたいものです。(河原)

※写真の掲載につきましては、ご本人様の了解を得ております。

令和6年度第2号  
社会福祉法人 みのり福祉会

令和6年10月吉日発行

**デイサービスセンター三朝みのり通信**

〒682-0122

鳥取県東伯郡三朝町山田653-1

デイサービスセンター「三朝みのり」

TEL (0858) 43-5108 FAX (0858) 43-5118



米寿

米寿



百寿

白寿

白寿

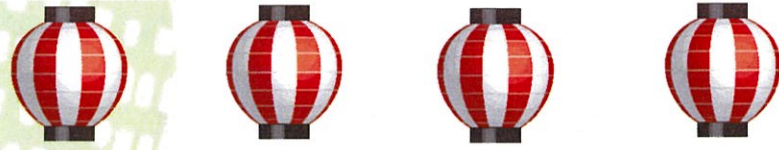
**おめでとうございます。ございます。**

**【三朝みのりご長寿】**

今年は6名の方のご長寿のお祝いを行いました。皆様と一緒に祝いできたことを大変嬉しく思います。これからも1年1年を大切に、楽しんで過ごして行きたいと思っております。



## 【夏祭り:8/21】



夏の恒例行事となりました。  
 今年はご家族様や、ケアマネージャー様にもご参加いただき、いつも以上に賑やかで盛り上がった『夏祭り』となりました。  
 従来の『ヨーヨーすくい』『射的ゲーム』『魚釣り』はもちろんのこと、新しく『綿あめ』作りにも挑戦していただきました。



魚釣り～  
 上手く釣れましたか？

ふわふわで  
 おいしい♪

少し苦戦した  
 綿菓子作り  
 体験♪

射的～  
 狙って  
 狙って～♪

## 【キュリー祭:7/28】

## 【うつぶき祭り:8/3】



7/28、三朝町の『キュリー祭』では「わいわい賞」を獲得。  
 8/3、倉吉打吹まつり『みつぼし踊り』に参加し、とても暑い中頑張って踊ってきました。



## 【敬老祝賀会:9/23】

今年の敬老祝賀会は地域の方・松浦三朝町長様、ご利用者様のご家族様もお招きし盛大に行いました。外はあいにくの雨模様でしたが、皆さんの顔は晴々・・・たくさん笑っていい時間を過ごすことができました。



貝殻節



会食中

打吹童子ばやし様

民謡グループ様



迫力ある  
 和太鼓  
 でしたね～



## 【三朝みのりのおいしい給食】

### 8/13【麺祭り】



### 9/19【郷土料理】 石川県



### 8/21【夏祭り】



全て手作りの美味しい給食。  
 私たちが心を込めて作ります。



### 9/23【みのり御膳】 敬老祝賀会

