



朝晩を通して涼くなってきましたが、日中はまだまだ気温が高く、暑くなる日もあります。羽織りものを1枚多く持ち、体温調節をしっかりと体調を崩さないように気を付けて下さい。

## 紅葉

昼と夜の温度差が激しくなり紅葉が始まる時期となりました

紅葉が始まる温度は明け方の最低気温が6~7度ぐらいで始まり、始まってから20~25日ぐらいで見頃だそうです。

鮮やかに美しく色づくためには...

- ・昼と夜の寒暖差が大きいこと
  - ・太陽の紫外線がよく当たること
  - ・適度な湿度があること
- この温度・光・湿度の3つが必要条件！

立山室堂では今が見頃で、黒部ダムは中旬、称名滝は下旬が見頃だそうですヨ！！



# 施設内にはこんなマシンがあります!

## アブダクション・アダクションマシン

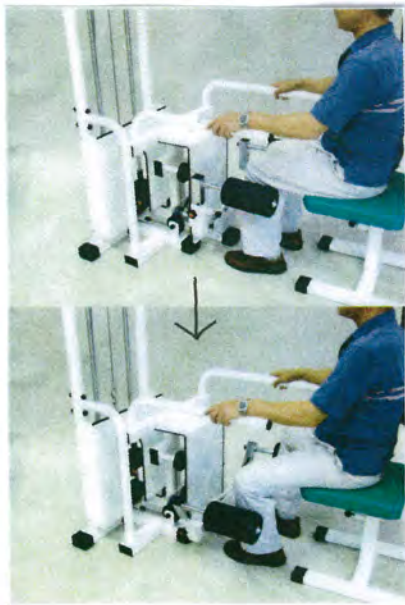


体(骨盤)の安定性を高め、  
歩行時のふらつきを解消し、  
転倒を予防します。

2種類の使い方が  
あるんです!

アブダクション (脚を開く動作)

アダクション (脚を閉じる動作)



①

太もも  
外側の  
筋肉を  
きたえます!



②

太もも  
内側の  
筋肉を  
きたえます!

## お知らせ

★ 今月の帰りの歌は“こきりこ節”です。手拍子だけでも上手に歌われます♪

宮路やまの湯は無事に今月1日に1周年を迎える事ができました♪  
1周年記念イベントの様子は来月号にて♥ お楽しみに!!

# 9月の行事紹介コーナー

〈あるん村にて〉



きとさと市場にて  
海鮮御膳な

〈秋の遠足にて〉



海王丸パーク  
と  
新湊大橋!

〈越中尾観光会館にて〉



かいごの  
山デス!



バニラもなかと  
抹茶もなか  
おいしい〜♪

〈高野もなか店にて〉



〈宮路手作り焼きいも〉



食谷の秋(12)  
(実りの秋)  
ですね!



この日の南大立

- ・野菜入り焼き豆腐
- ・大葉とトマトぞえ
- ・じゃがいもとミックス  
ベツタガル煮
- ・ちくわ火少め
- ・かまぢゃとぼろ  
あんかけ
- ・おくらのおひたし
- ・みかん
- ・みそ汁

〈今月のある日の昼食〉



# 職員紹介コーナー

今月は  
介護員石原真知子です



介護員の石原真知子です。1年前の開所時から皆さまには、教え支え  
てもらっています。

私は料理や、おやつに関わる事が多いので、おいしく食べて頂ける様  
頑張ってるつもりですが……いかがでしょうか？。

お風呂やレクリエーション、最新鋭のカラオケは最高！！ですよ。

又、新聞の4コママンガの切り抜きを、毎週火曜日と金曜日にファイルに  
して綴っています。みなさん、見て下さいね。なかなか笑えるマンガもありま  
すよ。一人で笑っていても元気がでますよ！。

来月の職員紹介は、介護員の藤岡香織です。

介護相談無料!施設見学無料!体験随時受付中!

〈特定非営利活動法人公清会〉

## デイサービス宮路やまの湯

〒930-1367 立山町宮路34-1

TEL 076-483-4384

FAX 076-483-4385 担当竹内

お気軽にお問い合わせください  
お待ちしております!!

