



# 10月 豊幸の郷石井デイサービス レクリエーション予定表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	天国と地獄	魚釣りゲーム	ゲートボール	お手玉積みゲーム	輪投げ
7	8	9	10	11	12
系巻き巻きゲーム	新聞落とし	かりんぼう (演芸ボランティア)	ストライクナイン	かぼちゃ	〇文字とり
14 体育の日	15	16	17	18	19
運動会 	富久寿会 (木正琴ボランティア)	うなぎ釣りゲーム	ビューティフル花 (演芸ボランティア)	豊幸の郷サッカー部	ストライクビンゴ
21	22	23	24	25	26
ボウリング	輪投げ	天国と地獄	かまどの会 (語りボランティア)	ストライクビンゴ	コスモス会 (日本舞踊ボランティア)
28	29	30	31		
新聞落とし	系巻き巻きゲーム	お手玉積みゲーム	扇翠会 (詩吟・剣術ボランティア)		

## 今月の注目レクは!? 10/14(月) 体育の日 運動会

秋といえば「スポーツの秋」!! 過ごしやすい気候となり体を動かすには最適です。勝利を目指して頑張りましょう!


## 10月31日はハロウィン

皆様ハロウィンはご存知でしょうか? 昔ヨーロッパの一部の地域の習慣でその年に採れた野菜や果物を感謝する日でした。同時にその時期にはお化けが沢山現れると言われ、お化けに襲われないよう、自分もお化けの衣装をするようになったとされています。今ではハロウィン当日に沢山の人がお化けの格好をやり、子どもたちがおかしをもらいお祝いします。



## 食欲の秋! どうしてお腹が空くのでしょう??

- 理由としては
- ① 人間も動物であり、寒い冬に向けて栄養を蓄えようとする。
  - ② 夏バテなどで食欲が低下していたのが、涼になり食欲が回復する。
  - ③ 基礎代謝を上げるためにエネルギーが使われ、それを補うために空腹状態になります。
- バランスを考え、しっかりと噛み、上手な食生活を送ってください!

◎ ハロウィンにまつわるクイズ ◎ 

ハロウィン当日、子どもたちがおかしをもらう為に言うあのセリフ。皆さん分かりますか??

〇〇。〇。〇〇。〇〇-〇

「おかしをくれなきゃイタズラするぞ!」という意味です。

10月△日 晒かとう