



# 2019ゆりのき便り

## 9月号



| 日     | 月     | 火                       | 水                     | 木                     | 金               | 土     |
|-------|-------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|-------|
| 1     | 2 麻雀  | 3 囲碁<br>作田さん<br>カラオケ    | 4 麻雀                  | 5 囲碁                  | 6 絵手紙           | 7 囲碁  |
| 8     | 9 麻雀  | 10 囲碁                   | 11 麻雀                 | 12 囲碁                 | 13              | 14 囲碁 |
| 15    | 16 麻雀 | 17 囲碁                   | 18 麻雀                 | 19 囲碁<br>絵手紙          | 20 作田さん<br>カラオケ | 21 囲碁 |
| 敬老週間→ |       |                         |                       |                       |                 |       |
| 22    | 23 麻雀 | 24 囲碁<br>オカリナ<br>(さつき会) | 25 麻雀<br>フラワー<br>アレンジ | 26 囲碁<br>フラワー<br>アレンジ | 27              | 28 囲碁 |
| 29    | 30 麻雀 |                         |                       |                       |                 |       |



ドライフラワーを使って★

### 転倒予防の話

★高齢者の事故が多い場所は→住宅(居間や玄関)  
転びにくい環境にしましょう!

- ・手すりをつける
- ・段差をなくす
- ・夜でも足元は明るく
- ・障害物を取り除く(電気コードなど)
- ・滑りやすい靴下はダメです。分厚いのも感覚が鈍る為×

注意一秒、怪我一生

★普通の場所、普通の動作(歩行時、立ち上がり、方向転換など)で転倒することが多い!!

年々筋肉は減少します。それにより膝の変形が進行したり、むくみやすくなります。そしてつまづきやすくなり、転倒!!  
ゆりのきで毎朝行っている簡単な体操を、おうちでも継続しましょう。

お誕生日おめでとう  
ございます!

米寿

ビンゴ大会  
やった~★

炭坑節

なんだあ?!この人たちは???

射的 皆さんマスをしっかり狙ってます!!