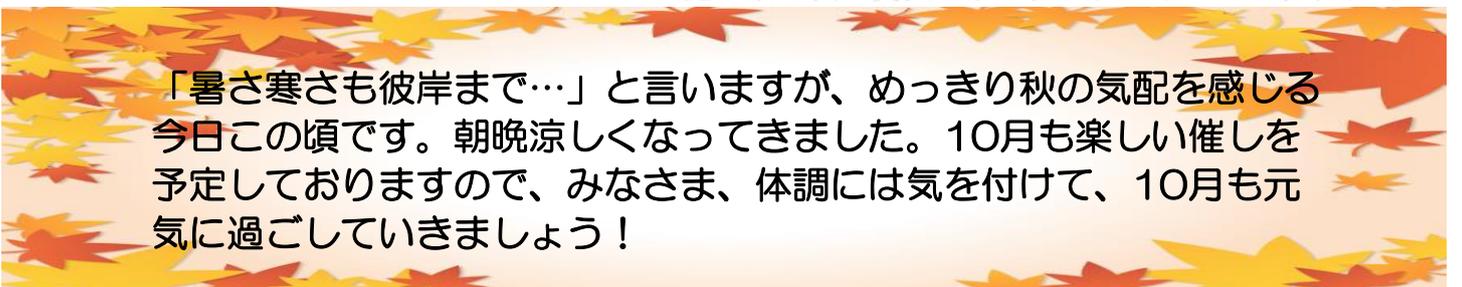




10月（神無月）	
発行者	デイサービスセンター サンファミリア米沢
発行日	令和6年9月24日
住所・☎	〒992-0042 山形県米沢市塩井町塩野520番地 0238-26-8258 090-2608-8258

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		押し花 教室	押し花 教室	押し花 教室	押し花 教室	押し花 教室
6	7	8	9	10	11	12
休み	押し花 教室	秋の 運動会	秋の 運動会	秋の 運動会	サンファミリア 秋祭り	秋の 運動会
13	14	15	16	17	18	19
休み	秋の 運動会	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	健康体操	お楽しみ
20	21	22	23	24	25	26
休み	お楽しみ	芋煮会	芋煮会	芋煮会	芋煮会	芋煮会
27	28	29	30	31		
休み	芋煮会	カレンダー	カレンダー	カレンダー		

※上記の予定表は変更になる事がありますのでご了承ください。



今月の体操は花村賢一が紹介します！朝晩、涼しくなってきました。日中との寒暖差でからだがるいなあと感じている方はいませんか？そんな時は、グーパー体操で血行を良くしていきましょう！10回を1日3～4セットを目安に行ってみてください。



祝・敬老の日



9/16～は敬老会でした。
今年は何喜寿3名、米寿4名、
卒寿3名、白寿1名、百寿2名、
長寿（102歳）1名の
計14名の方々がお祝いを受け
られました。
受賞者の方々に元気の秘訣を
尋ねると…
「なんでも食べること!!」
だそうです。みなさま、ます
ますお元気で☆誠におめでと
うございます。



私たちのオヨネーズ、
じょんだべ～



私たちの青い山脈も負け
てないべ～



よっ！米沢の石原裕次郎！！