

桜町10月行事予定

- 2日 フラワーアレンジメント
- 5日 平岡樹芸センター
- 11日 紅葉めぐりツアー
- 12日 夕張もみじ山
- 13日 ピザ作り
- 18日 夜のお楽しみ会
- 19日 定山溪紅葉ツアー
- 23日 笑いヨガ
- 26日 鶴川ししゃもツアー
- 27日 ハロウィンパーティー



10月定期行事

- 日曜日 ビストロ桜町
- 月曜日午前 いきいき百歳体操
ラ・デュース農園
- 木曜日午前 いきいき百歳体操
パークゴルフ

ラ・デュース桜町

検索



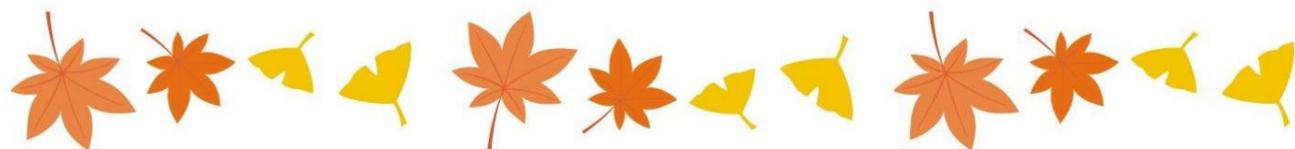
<http://www.ladeesse.jp/sakuramachi-day/>

詳しくはイベントカレンダーをご覧ください。

お知らせ

金曜日の午後もカラオケができます！

毎週火曜日の午後、木曜日の午後はカラオケの日です。カラオケの人気があり定員となりましたので金曜日の午後もカラオケの日となります。カラオケをご希望の方はご相談下さい。



ラ・デュース桜町
デイサービスセンター

〒061-1416

恵庭市桜町3丁目1-1

TEL 0123-39-3911

FAX 0123-39-3922



ラ・デュース桜町デイサービス通信

10月吉日発行
第63号

フルール



表紙
苫小牧イコロの森

医療法人社団慶心会
ラ・デュース桜町デイサービスセンター

ラ・デュース農園収穫祭



↑えだまめを使った、おはぎを作っています



↑農園で収穫したカボチャ、とうきびです

秋になり収穫の時期になりましたのでラ・デュース農園の収穫祭をしました。今年のラ・デュース農園は場所を変更してから2年目となり昨年の反省点を活かしたので豊作でした。植えたのはトマト、ミニトマト、とうきび、えだまめ、じゃがいも、カボチャ、なすび、ピーマン、紫蘇、ラディッシュ、きゅうり、ズッキーニ、にんじん、大根です。収穫祭では、えだまめを使用した「ずんだおはぎ」、じゃがいもで「ポテトサラダ」などを作りました。自分たちで育てた野菜を、みんなで調理し、みんなで食べたので、とても美味しく感じました。

11月で今シーズンのラ・デュース農園は終了です。今年の反省点を来年に活かしていきたい、より良い農園にしていきたいです。農園作業に興味のある方や初めてだけど畑作業をしてみたいという方はラ・デュース桜町デイサービスセンターにご相談下さい。

フラワーアレンジメント



9月のフラワーアレンジメントです。コープさっぽろ恵み野店のフラワーショップ花一さんにご協力いただいています。フラワーショップ花一さんは毎月綺麗なお花を用意して下さいます。

10月は紅葉のシーズンです。雪虫が飛び交い、木が徐々に紅く色づいてきて秋を感じるようになってきました。今年は恵庭溪谷や定山溪の紅葉を観に行く予定です。気温差が大きい季節ですので体調不良には気を付けてお過ごしください。

お花を買うならフラワーショップ花一で！

フラワーショップ花一

恵庭市恵み野西5丁目3-1
コープさっぽろ恵み野店内
配達もしていただけるそうです。



😊 笑いヨガ 😊



月に1回開催している笑いヨガです。笑いヨガの講師は石山香織先生です。ご利用者の皆様と先生、職員が輪になって笑うエクササイズに取り組みんでいます。約1時間ほどの運動をしており、体調に合わせて軽い体操をしています。笑うことで体が温かくなり楽しい時間を過ごすことができます。

笑いヨガには抗ストレス効果、有酸素運動効果、血液循環の促進、ホルモンの分泌など多くの効果があります。高齢者でも参加しやすいエクササイズとして注目されています。

苫小牧イコロの森

イコロとはアイヌ語で「宝物」を意味します。
自然の植物や空気に出会うことができます。



第3回ラ・デュース桜町パークゴルフ大会



第3回ラ・デュース桜町パークゴルフ大会が開催されました。場所は漁川パークゴルフ場カワセミコースです。優勝されたのは写真の男性のご利用者様です。1回大会から3連覇となりました。女性のご利用者様は僅差の準優勝でした。みなさん素晴らしいショットが多く、日頃の練習の成果が発揮できた大会と感じました。

恵庭中学校定期演奏会



恵庭市民会館で行われた恵庭中学校の定期演奏会を観に行きました。



1日外出行事(壮瞥町・果物狩り)



平取町(平取町立二風谷アイヌ文化博物館)



仲野農園

羊ヶ丘展望台

千歳水族館

