



やっと暑い日が少なくなり、秋の装いを感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。デイサービス陽光ではいつも皆様、お一人、お一人に寄り添ったきめ細やかなサービスを提供できる様、全スタッフつとめてまいります。

さて皆様は、10月10日の【銭湯の日】をご存じでしょうか。1964年（昭和39年）10月10日に開催された東京五輪により、国民のスポーツへの意欲が向上しました。そこで、東京都公衆浴場生活衛生同業組合が申請し、1996年（平成8年）に日本記念日協会により認定されたとの事です。スポーツで汗をかいた後の入浴は健康増進につながる事や、『1010（銭湯）』の語呂合わせから、10月10日を銭湯の日としたのです。皆様も、少しずつ無理のない程度に運動をし、入浴をして汗を流し、健康的な毎日を過ごされてみてはいかがでしょうか。

まだまだ寒暖差が続くこの季節、お体にお気をつけくださり、また是非、陽光にもお出かけ下さいませ。スタッフ一同、皆様のご来所を心よりお待ちしております。

敬老の日

カステラとお祝いのメッセージカードをお渡し致しました。皆さんで飾り付けの前で記念撮影しました。



スカイツリー、生物園、築地市場、豊洲市場、とげぬき地蔵に外出レク

お天気も良く皆さんで、お散歩してきました。



調理担当
 横井さん

出来たて
 ぽかぽか!

ぽかぽか! ぽんぽん!

季節の変わり目に体温まる すき煮♪
 お赤飯でお祝いしました



- エネルギー 323kcal
- たんぱく質 16.8g
- 脂質 16.2g
- 炭水化物 29.3g
- 塩分 3.4g