

# さて新聞

## ボーリング大会(ラウンドワン)

写真掲載に関しては、本人の了承を得ております



本格お茶会実施予定  
お楽しみに!!

●編集・発行：千里サテライト  
サポートステーション  
(社会福祉法人 みなと寮/  
救護施設 千里寮)

●住所：〒565-0825  
吹田市山田北 15-5 ロイヤル  
ツカフキ 406

●電話：06-6878-8111  
080-3914-6154 (携帯)

## 9月の予定

9月18日(水)～19日(木)  
野外生活訓練旅行 伊勢神宮

\*9月26日(木) “表現のWS”

\*毎週火曜日 “美術クラブ”

\*毎週水曜日 “ストレッチ”

\*9月26日(木) “栄養・健康講座”  
13時よりサテライト4階にて。  
テーマは「食中毒について」です

●食事会 行事がない週の金曜日を予定  
しています。また毎月の誕生会も開き  
ます。楽しみに!



スポーツの秋、  
日頃出来ることから徐々に  
始めてはいかがでしょうか?



運動することによって身体には様々な効果が期待  
できます。しかし、急激に激しい運動をすることで関  
節や筋・腱を損傷したり、心臓に負荷がかかり動悸  
やめまいなどを引き起こしたりする原因にもなりか  
ねません。 時間をとって汗を流しながら激しい運  
動を行うのではなく、日頃から身体を動かす癖をつ  
けたり、日常生活の中でちょっとしたことを変えて  
みたりと、身近なところへ目を向けてみるのも1つ  
の方法です。エレベーターを使わず階段を使う、  
近くのコンビニまで歩いてみる、寝る前に5分間ス  
トレッチをしてみる等、まずは自分に合ったものを  
見つけてみましょう。