

社会福祉法人 研水会

令和 5 年 10 月

あさひケアプランセンター便り



ようやく朝晩の風が秋を感じるようになってきました。  
秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など色々な秋がありますね。10月の祝日にスポーツの日があります。以前は体育の日と呼ばれていました。昭和39年（1964年）10月10日、日本で初めてとなる五輪大会「東京オリンピック」の開会式が行われました。これを記念して昭和41年（1966年）から、10月10日を「体育の日」に制定されたそうです。スポーツに親しみ健康な心身をつちかうことを趣旨として制定された祝日です。平成12年（2000年）から、ハッピーマンデー制度の導入に伴い10月の第2月曜日に変更されました。令和2年（2020年）からスポーツの日と名称が改められました。日頃から定期的に運動をすると、生活習慣病の予防に繋がります。また、体力や筋力の維持や気分転換を図る効果もあります。過ごしやすい季節になり、楽しく継続できる運動を始めてみるのも良いですね。



現在、4名のケアマネジャーが勤務しています。

介護保険のサービスご利用の相談に丁寧に対応させて

頂きます。お気軽にご相談下さい。



平塚市根坂間218-7

電話 0463-73-7458

(9時~18時 日曜・祝日休み)