



コミュニティヘルスケアせいらん

「安心・元気・長生き～住み慣れた地域で自分らしく～」

せいらん便り



2025年

朝夕がすっかり冷え込むようになりました。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。

木々が色づきだし散歩が楽しい季節になりましたね。同時にインフルエンザ等の感染症も流行する時期です。うがい・手洗いで感染症予防をしながら、今月もたくさん身体を動かして、元気に楽しく過ごしていきましょう♪

★ せいらん大運動会 ★

10月13日・21日の2日間に渡り、せいらん大運動会を開催いたしました！

はじめに代表者2名の選手宣誓から始まり、各種目の開始です🍌

行った種目は運動会の定番でもある、玉入れやパン食い競争などなど。

玉入れは、みなさんコントロールが良く、次から次へとカゴの中へ吸い込まれていきました🌟

職員も参加しましたパン食い競争ではすごい戦いもみられましたね😊



←こちらは、新聞紙を速く手繰り寄せた方が勝ちの競技!!
この動きは足の裏を鍛える動きにもなりますので、ぜひ今後も鍛えていきましょう♪



運動会終了後には『がんばったで賞』
みなさんの顔写真が貼ってあるメダルの贈呈です🏆



激闘の末勝ったのは・・・『129対91』で白組でした!!いろんな場面でいい勝負や、みなさんの笑顔が見られ、大盛況で終えることができました🌟

ポンポンを持って
赤組・白組関係なく
応援する姿も🌟

🍁ハッピーハロウィン🍁



10/29 大場内科さくら保育園ハロウィン交流会
『トリック オア トリート!!』

せいらん館内に園児たちの元気な声が響きました♪
みんなで仮装をし、園児たちもどんなお菓子を貰えるのか、ワクワク😊

帰りには袋いっぱいにお菓子が入っていました🍬



医療法人青藍会
コミュニティ



ヘルスケアせいらん
水戸市酒門町268-2
TEL:029-350-5313