



爽やかな秋の風を感じる季節に心なごむ毎日です。  
ところが、天候の影響から野菜が高値で、困ってしまいますね。  
各地でインフルエンザの流行も聞いていますので、是非予防接種を  
お受けください。そして、手洗い・うがいも忘れずに！！



**グループホームは、ディズニーのパレードを観てきました～**  
つくばエクスプレスでの移動もスムーズで、お洒落なホテルにご満悦でした。  
「ディズニーランドには行ったことあるけど・・・ディズニーは初めて！！と



**デイサービスには、ヤクルトレディさんが来てくれました。**  
「どれにしようか？」と悩んでいるうちに、あっという間に  
売り切れ御免となりました。  
外出レクは、しゃぶしゃぶを食べて、水元公園で  
わんちゃんと交流させていただきました。



# 平成28年11月の活動予定（デイサービス）

今月の外出シクは、板橋区赤塚の”東京大仏”見学です！！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		六町歌の会	おやつシク	カラフル輪投げ	風船ラリー	坊主めくり
6	7	8	9	10	11	12
	リズム体操	ビンゴゲーム	公園清掃 将棋クラブ	ぐらぐら傘の玉入れ	ココロボーリング	昔カルタ
13	14	15	16	17	18	19
	風船ラリー ギターボラ	紅葉の集い	まーお保育園 物送りゲーム	三味線ボラ	公園清掃 山崎クラブ	ビンゴゲーム
20	21	22	23	24	25	26
館内清掃	風船ラリー	外出シク	ボーリング 将棋クラブ	円座サッカー	ぐらぐら傘の玉入れ	絵合わせゲーム
27	28 理美容	29	30	31		
		昔カルタ	坊主めくり			

心がまあるくなる禅語

手放すことですべてを手に入れる

無一物中無尽蔵

むいちもつちゅうむじんぞう

ひとつのかばんがあるとします。かばんの中のものすべて取り出して空っぽにしたら、何でも入れられるようになります。

「無一物中無尽蔵」とは、何も持たずにいたら、逆に何でも手に入っているのと同じということ。花も月も、世界はまるごと私たちに分け与えられています。失うことを恐れず抱えこもうとすると、そのほかは自分のものではない、という境界を取り払い、物事のあるなしに執着しないこと。そうすれば、自分の心の中に世界のすべてが収まるのです。



参考文献：(株)星雲社  
心がまあるくなる禅語