

島根県出雲市

出雲大社



Modalità
ABITARE

10

2022 OCTOBER

月

火

水

木

金

土

Smile Message

“八雲立つ出雲の国”島根県が“神の国・神話の国”と呼ばれているのは神々を祀る古い神社が、今日も至る処に鎮座しているからです。

そして、その中心が大国主大神を祀る「出雲大社」です。

“だいこくさま”として慕われ日本全国多くの地域で祀られている大国主大神。日本各地でも“だいこくさま”の神徳で、数多くの神名によって称えられています。

陰暦の10月は「神無月」。全国の神々がみんな、出雲の国に集まり、他の地方では神が留守となることからそう呼ばれたとの伝承がありますが、ここ出雲では反対に神有(在) (かみあり)月(つき)と呼ばれてます。



古事記「因幡の素戔」にちなみ、数多くのウサギの像も。

1

秋風の神無月
友引・七赤金星

○ちぎり絵
○パソコン教室

ご昼食 神無月御膳

○陶芸
○パソコン教室
○卓球教室
○民謡

3

登山の日
仏滅・五黄土星

○音楽倶楽部
○手芸教室

ご昼食 紅葉を巡る秋
吹き寄せ天麩羅御膳

○パステル教室
○パソコン教室
○中国気功体操
○フラダンス教室
○華道教室 ○指ヨガ

4

陶器の日
大安・四緑木星

○エコクラフト
○書道教室

ご昼食 器もご馳走
秋鮭の奉書焼

○籐細工
○筆絵会
○書道教室
○山形プロのビリヤード講座
○ニッキーの音楽倶楽部

5

レモンの日
赤口・三碧木星

○手芸教室
○編み物教室
○エコクラフト

ご昼食 レモンの香りを添えて
カツ 膳

○華道 ○陶芸
○絵手紙教室
○パソコン教室
○中国気功体操
○フラワーアレンジメント

6

国際協力の日
先勝・二黒土星

○陶芸教室
○手芸教室

ご昼食 味のハーモニー
美彩御膳

○スタンドグラス
○英会話 ○ウクレレ
○エコクラフト
○ロッキー&玲子先生の音楽院
○絵画教室

7

ミステリー記念日
友引・一白水星

○陶芸 ○手芸
○パソコン教室
○書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 旬魚
鯖の味噌煮

○書道 ○パソコン教室
○山形プロのビリヤード講座
○ニッキーの音楽倶楽部
○DJトニーのステップ講座
○編み物 ○指ヨガ

8

十三夜
先負・九紫火星

○ちぎり絵
○パソコン教室



BEAUTIFUL SATURDAY

10.8 [土]

ザ・演芸

素敵な音楽のひとときをお楽しみください♪

ダンシングエクササイズが
『きつねダンス』に変わりました。

きつねダンスとは？

北海道日本ハムファイターズを応援するファイターズガール。「耳カチューシャ」と「しっぽ」を付けきつねに扮したファイターズガールとマスコットが、ノルウェーの兄弟歌手の曲「The Fox」に合わせて踊る、コミカルなチアダンスです。



演奏：札幌日本大学高等学校吹奏楽部
札幌日大高校吹奏楽部は「一体感」がスローガン。吹奏楽コンクール全国大会に8回出場するなど各種コンクールで実績を残しています。また、コンクールのみならず、年1回の定期演奏会や春のコンサート等、地域に根差したバンドを目指して、地元のお祭りやイベントにも積極的に参加をしています。

HAPPY HALLOWEEN

10.30 Sun

吹奏楽を楽しみながら旬のお料理を

日

月

火

水

木

金

土

ともに働く仲間を募集

- シニア・子育て世代の方大歓迎。
- 食事準備やお掃除など、介護補助のお仕事です。
- 週1回や1時間など、ご希望の勤務が可能

お気軽にお問い合わせください



間隔をあけて



手洗い・消毒



マスクの着用



マナーを守って楽しくご利用を
感染予防対策のお願い

特別食について
下記マークのメニュー(特別食)は、特別料金となります。

- 特別料金 1,020円
- 特別料金 1,380円
- 特別料金 1,530円
- 特別料金 2,550円

30 たまごかけご飯の日
先負・五黄土星

- ハーモニカ倶楽部
- 手芸教室



10 まぐろの日
大安・七赤金星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

草紅葉点心御膳

- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- フラダンス教室
- 華道教室

17 貯蓄の日
赤口・九紫火星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

コラーゲンチャージ
桜姫鶏御膳

- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- フラダンス教室
- 華道教室

24 トリコロール記念日
先勝・二黒土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ミックスフライ

- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- フラダンス教室
- 華道教室

31 ハロウィン
仏滅・四緑木星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ジャックオーランタン
豊穰御膳

- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- フラダンス教室
- 華道教室

11 ウィンクの日
赤口・六白金星

- エコクラフト
- 書道教室

viva! ビバ!
修ちゃんカレー

- 歌声喫茶
- 書道教室
- 市丸ダンススクール
- 山形プロのビリヤード講座
- ソフト粘土

18 フラフープの日
先勝・八白土星

- エコクラフト
- 書道教室

四季のめぐりあい
海鮮美彩御膳

- 藤細工
- 書道教室
- ニッキーの音楽倶楽部
- 山形プロのビリヤード講座

25 リクエストの日
仏滅・一白水星

- エコクラフト
- 書道教室

人気ナンバー1
旬彩天婦羅御膳

- 歌声喫茶
- 書道教室
- 山形プロのビリヤード講座
- 市丸ダンススクール
- ソフト粘土

12 特許の日
先勝・五黄土星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

味のころもがえ
海鮮寄せ鍋

- 華道
- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

19 海外旅行の日
友引・七赤金星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

旨味ソースで!
チーズハンバーグ

- 中国気功体操
- 華道
- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- フラワーアレンジメント

26 柿の日
大安・九紫火星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

桃栗三年柿八年
秋の佳肴御膳

- 華道教室
- 陶芸教室
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

13 サツマイモの日
友引・四緑木星

- 陶芸教室
- 手芸教室

収穫の時
錦秋天婦羅御膳

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- ウクレレ
- 絵画教室

20 頭髪の日
先負・六白金星

- 陶芸教室
- 手芸教室

吹き寄せの季
海鮮紅葉ちらし寿司

- ウクレレ
- スタンドグラス
- エコクラフト
- 絵画教室
- 英会話
- ロッキー先生の音楽院

27 読書の日
赤口・八白土星

- 陶芸教室
- 手芸教室

旬の味
味覚満喫御膳

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

14 鉄道記念日
先負・三碧木星

- 陶芸
- 手芸
- パソコン教室
- 書道教室
- 指ヨガ

美味しさを運ぶ
四季弁当御膳

- 書道
- パソコン教室
- 山形プロのビリヤード講座
- ピアノ教室
- ジャズダンス教室
- 編み物

21 あかりの日
仏滅・五黄土星

- 陶芸
- 手芸
- パソコン教室
- 書道
- 指ヨガ

四季のめぐりあい
牛ステーキ御膳

- 書道
- パソコン教室
- 山形プロのビリヤード講座
- ニッキーの音楽倶楽部
- DJトニーのステップ講座
- 編み物

28 おだしの日
先勝・七赤金星

- 陶芸
- 手芸
- パソコン教室
- 書道
- 指ヨガ

味の決め手!!
おでん鍋

- 書道
- パソコン教室
- 山形プロのビリヤード講座
- ピアノ教室
- ジャズダンス教室
- 編み物

15 たすけあいの日
仏滅・二黒土星

- ちぎり絵
- パソコン教室

真心を包む
オムライス

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡

22 パラシュートの日
大安・四緑木星

- ちぎり絵
- パソコン教室

匠の技
美彩丼

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室

29 ホームビデオの日
友引・六白金星

- パソコン教室

誉御膳

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- カラオケ友の会

Let's Try!!
レッツ・トライ!

立ち上がり運動

下肢筋力やバランス能力など、
全身を鍛えることのできる運動です。

- 方法
- ① 腕を組んで椅子に座ります。
 - ② 腕を組んだまま、できるだけ早く5回立ち座ります。

腕はずっと
組んだままに



背筋と
膝を伸ばして

立ち上がる時は背筋と膝を伸ばしましょう。
難しい方は支持物を利用して安全に行いましょう。