

優しい風

プチ運動会



☆両宮の里☆

突然の冷え込みで草木も驚きの早さで衣替えをしましたが、日中はポカポカと暖かく上着を羽織ってのお出かけが楽しい時期となりました♪

運動の秋！ということのでプチ運動会を開催しました！ラジオ体操で身体をほぐした後、赤チーム青チームに分かれ激戦を繰り広げました。とても良い勝負でスタッフも応援に熱が入りました！勝ったのは・・・青チーム！最後は仮装で笑いあい、小腹が空いてきたところでパン掴み競技をしておやつにしました。「次こそは！」「面白かった」の声もありました。皆さんの勇姿がキラキラと光る運動会となりました。

日常をいくつご紹介します。冬に備えて皆さんと一緒に干し柿を作りました。流石の手際！三十分程で全ての干し柿が軒下に！完成品が楽しみですね♪

これからどんどん冷え込みが激しくなりますので身体に気を付けてお過ごしください。

十一月の予定…菊花展、ボランティア、おやつ作り等

〈お問い合わせ〉小規模多機能型居宅介護事務所 両宮の里
電話番号 086 (229) 9300

担当：甲メ

日常風景



☆居宅介護支援☆

今年が残暑が長かったせい十一月に入り急に寒くなったように感じます。これから日に日に冷え込みが増してきますが、寒くなると、血圧が上がりがやくなります。血圧が高めの人は、屋外に出たときや夜間トイレに起きたとき、早朝に起きたときなどに注意しましょう。

高血圧とは、最大血圧が一四〇以上、あるいは最小血圧が九十以上の状態をいいます。血圧が高い状態が続くと血管がもろくなってしまっておそれや動脈硬化の進行が早まることもあります。また、心筋梗塞、狭心症などの発症頻度が高くなるそうです。

高血圧の原因には、遺伝的因子と環境的因子が深く関与していると考えられています。環境的因子については、生活習慣を改善することで、予防または進行を遅らせることができます。塩分の取りすぎに注意する、ストレス解消に努める、適度な運動をする等は高血圧の予防によいと言われています。みなさん、生活習慣の改善に心がけましょう。

〈お問い合わせ〉 居宅介護支援

電話番号 086 (229) 9300

担当：小倉

☆訪問介護サービス☆

木々の葉も見事に色づく季節となりました。これから気をつけなければいけないのがインフルエンザです。インフルエンザウイルスは二月から五月にかけて広まると言われているそうです。予防注射はされましたか？日ごろから十分な睡眠、栄養を摂り、外から帰ったら手洗い・うがいも忘れないで下さいね。私達ヘルパーもウイルスを持ち込まないように十分気をつけて訪問したいと思います。

〈お問い合わせ〉 訪問介護サービス

電話番号 086 (229) 9300

担当：坂根



Halloween!!



☆亀池荘☆

朝晩の冷え込みが一層身に染みてき始めました。今日この頃、皆様につきましましてはお変わりございませんでしょうか？

さて、十月の亀池荘では「絵葉書創作教室」が開催されました。「秋」を感じさせる図柄に美しい色彩を載せて亀池荘の壁が作品で埋まり、部屋にいながらにして秋を感じさせる風景が誕生しました！

秋の名残に後ろ髪を引かれながら、冬將軍の到来に備える日々です。気温の乱高下が気になるこの時期、皆様方の健康が脅かされない事を祈りつつ季節の移ろいを体一杯に感じながら、今日も亀池荘はのんびりと時間が過ぎてゆきます。

〈お問い合わせ〉通所介護（デイサービス）亀池荘

電話番号 086(229)6300

担当：藤岡



芸術の秋



☆桃の里☆

夜の寒さが一段とこたえる時節になりました。今年も風邪には十分注意していきたいと思えます。秋といえば「運動の秋」という事で、一階二階合同で運動会を行いました。輪投げリレーや玉入れなど皆さん白熱しておりました。いい汗をかきました。

〈お問い合わせ〉 グループホーム 桃の里

電話番号 086(955)5999

担当：岩崎



上手に上手に・・・そ〜っと

☆ルミエール桜が丘☆

「楽しく・元気に・ケガはなく安全第一」をモットーに！今年も、ルミエール運動会を開催させていただきました！規模は小さいものの、皆さん元気に盛り上がりました♪☆玉入れ☆パン食い競争ならぬお菓子食い競争☆金の玉探し☆お菓子食い競争でゲットしたお菓子は、三時のおやつとして食べました！金の玉探しでは、景品をゲットした方も！無事にケガもなく済み、スタッフ一同も楽しい時間を過ごすことが出来ました。

ルミエール桜が丘の看板をご利用者様と一緒に作成しました！下書きから彫刻刀で彫ったり、ペンキで文字を塗ったりと、ほとんどご利用者様が作成されました！本当に素晴らしい看板が出来ました！感動！

〈お問い合わせ〉

サービス付き高齢者向け住宅ルミエール桜が丘

電話番号 086(955)5923

サービスルミエール桜が丘

担当：大治
担当：宇野

☆看護師より☆自衛強化の秋！☆

寒い季節がやってきました。例年のことではありませんが、風邪予防に手洗いうがいをしっかりしてください。手首まわり、指の間も忘れずに！

また、緑茶でうがいすることも殺菌作用になり、水分摂取は乾燥予防になります。インフルエンザの予防注射については各事業所からもお願いしているとは思いますが、ご協力をお願いします。



看板職人！？



身体を動かしたら暖かくなりますね！