

# ～優しい風～



篠笛の音色にうっとり☆

「篠笛」とは、竹そのものといった簡素な姿をしている。これは「篠笛」が庶民階級の間で愛好されてきたことが大きな理由。



里の秋や君が代が流れました☆



さあ、野菜を育てるわよ



コスモスと一緒に



おやつ作り①☆



おやつ作り☆



できたわよ☆



フラダンスきれいだね☆



お茶の先生が来ていただきました☆



甘いおやつと一緒に頂きました☆  
結構なお手前でした。



お気軽にお問い合わせください。

小規模多機能型居宅介護事業所 両宮の里  
居宅介護支援  
訪問介護サービス  
通所介護(デイサービス)亀池荘  
グループホーム 桃の里  
サービス付き高齢者向け住宅ルミエール桜ヶ丘  
デイサービスルミエール桜ヶ丘  
訪問看護サービス  
〒709-0824 岡山県赤磐市穂崎 888-4

担当 甲ノ  
担当 神達  
担当 坂根・伊勢本  
担当 藤岡  
担当 佐々木 岩崎  
担当 竹原  
担当 宇野  
担当 柚木  
電話番号 086-229-9300

## ☆ 両宮の里 ☆

日々のレクリエーションでミニ運動会を行いました。  
色々なはちまきをしてパン喰い競争（お菓子をつけたもの）、つなひき、仮装大会etc・走ることができず残念でした。

そして、おやつ作りもしました。メニューはむらすずめを作りました。  
本物そっくりの美味しいものができ、皆様喜んでくださいました。

11月は後楽園の菊花展へ行く予定にしております。楽しみにしててくださいね。

☆ 11月予定行事 ☆ 芋掘り、誕生日会、おやつ作り、壁画作り

## ☆ 訪問介護サービス ☆ 朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。

室内のエアコンにより乾燥し皮膚のかゆみも出てきてはいませんか？

かゆみが起こってしまった場合には、かかないように気をつけます。多くの場合、かゆみが軽いうちに保湿剤を使うなど、家庭で適切に対処することで治まっています。保湿剤には「ローション」「乳液」「ワセリン、軟膏（なんこう）」があります。実際に使ってみて自分に適したものを選ぶとよいでしょう。室内の温度は18～23℃、湿度は40～60%を保つようにします。また、刺激の少ない衣服を選ぶこと、入浴・暖房に注意することなども大切です。

## ☆ 居宅介護支援 ☆

いよいよ冬真近となり朝夕は「寒い！」と実感するこの頃です。寒いからと暖房のお世話になってはいませんか？この季節は冬の寒さに負けない体づくりの準備期間です。朝夕と昼間の気温の差が激しい為風邪などに罹りやすいのです。朝夕の寒さに勝つため今この間に皮膚を鍛えておかなければなりません。朝起きたら着替える前に乾布摩擦をしたり、着こむ前にラジオ体操や軽い運動で身体を温めます。そうすることで冬本番まで暖房のお世話にならない体を作っておくことができます。さあ！冬支度の今を大切にお過ごしくださいね！

## ☆ 看護師より ☆ 排便のタイミング

朝起きたら水やお茶を飲むと胃や腸が働き始めます。排便のタイミングは朝が適しているといわれています。また、水やお茶を飲んだときこの刺激が排便反射に影響するといわれています。毎朝水分飲用と共にトイレへ行くことで排便週間をとることができやすくなります。

## ☆ 桃の里 ☆

朝晩は寒く感じるようになり、秋らしくなってきました。

10月20日桃の里では、「お楽しみ会」ということでハイビスカス赤坂のフラダンスチームをお招きしました。素敵なダンスに皆さん食い入るようにご覧になっていました。ご利用者のご家族の皆様も参加頂き、ご利用者様ご家族、スタッフ楽しく交流をすることが出来ました。



アロハ～！



ルミ野菜が育っています。

## ☆ テイサービスルミエール桜が丘 ☆

朝と夜は本当に冷え込みますね。そして日が落ちるのも本当に早くなりましたね！

この季節といえば、外を歩いていると風に乗って金木犀のいい香りがする季節♪金木犀の香りは本当に癒されますね。

テイサービスルミエール桜が丘では、少し前に、白菜とキャベツ、えんどうの苗を植えました！1日1日成長するので、その成長の早さにびっくり！しています。そして収穫を楽しみにしています。また、皆様と一緒に花や果物の木などを植える計画を立てますね！！

## ☆ 亀池荘 ☆

稲穂も美しい黄金色に揺れ、天高く雲が流るる秋空の下、皆様いかがお過ごしでしょうか？

亀池荘では「秋のお茶会」が催され、美味しいお抹茶とお茶菓子に舌鼓！「しのぶえ」の演奏会では心地よい笛の音色に胸をうたれました。心地よい秋をもう少し堪能したいものですね！！とはいえ、こここのところ朝夕の冷え込みが随分と激しくなってきました。日中の暑さが未だに残り、寒暖の差が大きく体調管理が難しい時期でもあります。お風邪などひかれたい様ご注意頂き、11月も元気な亀池荘で在り続けましょう！！