

はなみずき

令和4年11月号
高志の郷デイサービスセンター
<http://www.fukuhoukai.jp/>

秋の土用が終わった翌日 11月7日に立冬を迎え、暦の上では冬が始まりました。

一年の中で一番寒い冬を越すには、秋の収穫物を蔵に蓄えておくことが大切です。東洋医学では、私たちの体にも同じように「蓄え」が必要だと考えられています。

これが不足すると、子どもは成長が遅れ、高齢者は足腰が弱く、耳が遠く、物忘れなどの老化現象が現れると言われ、加齢とも関係が深いのです。

高齢者は、こうした考え方を参考に食事に取り入れていくことも大切です。冬にお勧めの食材は、穀物類（米など）、根菜類（大根、人参、芋など）、肉類（羊肉、牛肉など）、黒きくらげ、クルミ、胡麻などです。

いつまでも若々しく元気に暮らすためにも、これらの食材を使った食事を楽しみ、エネルギーを消耗しないように生活のペースを少しゆるめて、できるだけ穏やかな気持ちで過ごしましょう。

介護職員 野畑知里

お誕生日
おめでとう
ございます!

11月お誕生日の方

塚越 あや子 様 惣元 照子 様
野村 菊枝 様 藤田 芳子 様
宮津 豊子 様 山田 和子 様

12月の行事予定

カレンダー作り
壁面作り
季節の行事

※予定は変更になる場合があります。

10月22日(土)の献立

栗ごはん、とろろ昆布汁
鶏肉のみそマヨネーズ焼き
炊き合わせ、しらす和え

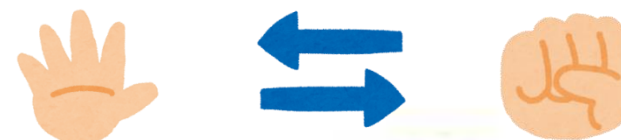


機能訓練士のミニ講座

指先は、血行が悪くなりやすい部分です。これからの寒い季節、手先の冷えに悩まされる方も多いのではないでしょうか。

手足の指先のストレッチとして効果的なのが、指先ぐーぱーストレッチです。ぐーぱーストレッチは、手の指・足の指を、ギュッと握った後、ぱっと開くとっても簡単なストレッチです。

ギュッと力の限り握り、開く時は可能な限り大きく左右に開くのがコツ。ぐーぱーストレッチと合わせて、指先をもむなど直接的な刺激を与えるのも効果的です。



基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることが出来る拠点施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることが出来る環境作りに努めます。
- 四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



10月19日(水)、20日(木)

運動会

4兄弟徒競走ゲーム



お手玉送りゲーム



玉入れゲーム



足を使うゲーム!
がんばって
ゴールしたよ!



ばんざ〜い!



カレンダー制作



紅葉したもみじ、
いちようが
いっぱい!



吊るし飾り制作



細かい作業だわ。
おいしい干し柿に
なあれ!