

# はなみずき

令和5年11月号  
高志の郷デイサービスセンター  
<http://www.fukuhoukai.jp/>

一段と秋が深まり、赤や黄色の落ち葉がきれいな季節になりました。

11月は立冬を迎え、暦の上では冬になります。

日中はぽかぽか陽気でも風は冷たく、朝晩の寒さは一段と増します。寒くなると冷えによるストレスで、筋肉に力が入り、肩や首、腰など身体のあちらこちらが硬くなって血流が悪くなり、血流が悪くなると疲労物質がたまり疲れやすくなります。

寒い時期は、お風呂に入って身体を温めたり、適度な運動をして血流を改善すると疲労の回復になります。また、旬の魚や野菜を煮物や鍋、汁物にして食べると身体の中から温められ、気持ちも身体もほっとしたリラックスした気持ちになります。

温かさは身体を健康的にするだけでなく、心も元気にしてくれます。

秋から冬へ変わりゆくこの頃、身体を温めて、風邪やけがに負けない身体作りをしていきましょう。

介護職員 古村 真由美



- ### 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。

## 11月お誕生日の方

惣元 照子様  
野村 菊枝様  
山田 和子様  
塚越 あや子様  
藪山田 幸雄様



おめでとうございます!

## 11月行事予定

- ・カレンダー作り
- ・壁画作り
- ・季節の行事  
(秋の収穫祭)

※予定は変更になる場合があります。

## お昼ご飯紹介

10/31(火) ハロウィン



- ・ご飯
- ・パンフキンポタージュ
- ・コロッケ&エビフライ
- ・エビとミックスビーンズのサラダ
- ・かぼちゃプリン



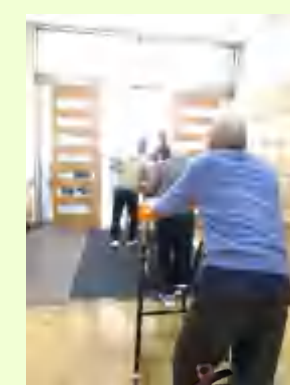
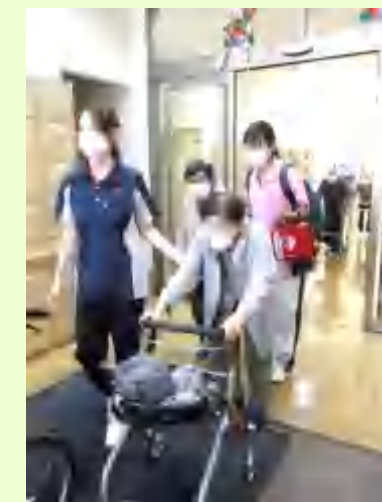
## ～避難訓練を実施しました～

10/27(金)、28(土) 火災避難訓練を行いました。

「避難してください!」の声を合図に職員が利用者様を安全に素早く外へ誘導し、皆様あわてず、落ち着いて避難することができました。

万が一に備え、訓練の積み重ねが大切です。

訓練にご協力いただいた利用者の皆様ありがとうございました。



# 運動会

10/19(木)、25(水)10月行事  
「運動会」を行いスポーツの秋  
を満喫しました！

## 新聞紙綱引き

片方の足を使い、新聞紙を引き寄せ  
ました。皆様、早い！早い！

がんばって！

まけないよ！

## 大玉送り・輪送り

大きなボールで隣の方も見えません！  
落とさずに頑張って送りました！！

いちにさんし

いくよ！

## 玉入れ

皆様白熱して行われ、玉を  
捨てる職員も必死です！！

優勝だ！

## おやつ

おやつは3種類のクレープから好みの  
ものを選んでいただきました。楽しんで  
選んでおられました。

バナナクレープ  
が人気！

いただきま〜す

# 余暇活動の様子

## 制作

11月のカレンダーは七五三を折り紙やお花  
紙などで表現しました。また、つるし飾り  
は初冬の立山連峰を貼り絵で作りました。

細かい作業は  
得意だよ！

すてきでしょ！

きれいにできたでしょ！

それっ！

それ！100点よ

## マージャン・ゲーム

マージャンや季節を感じるゲーム、対戦ゲーム  
などを行い、利用者様同士楽しんで交流さ  
れています。