



ひかり

9月号

鳳鳴苑デイサービスセンター
令和5年9月10日
<http://www.fukuhoukai.jp/>

秋風の爽やかな季節となり、一雨ごとに秋めいていくように感じられます。やっと朝夕は過ごしやすくなり、スポーツや読書など、何をするにも良い季節となっていくますね。

さて、「季節の変わり目は体調を崩しやすい」という言葉をよく耳にします。一言で言えば、気圧の変化や昼夜の寒暖差が激しいことで『自律神経の乱れ』が見られます。9月～11月は溜まっていた夏の疲れが出やすくなり、自律神経のバランスが崩れ体調不良をおこしやすいのです。季節特有の「気象病」も加わっているのです。少し厄介です。

自律神経の乱れを改善するには、①十分睡眠をとる、②適度に身体を動かす、③バランスよく食事をとることです。規則正しい生活を心がけていきましょう。

皆様が元気にデイサービスに来られることを職員一同お待ちしております。

(介護職員 小林 優子)

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、安全で安心して日常生活を送ることが出来る環境づくりに努めます。
- 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。



9月の誕生日の方、おめでとうございます！

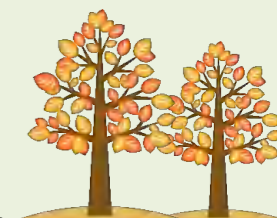
草開 愛子 様 豊本 文治 様 福島 政子 様
本田 修一 様 向井 哲夫 様 山本 百合子 様



～10月の行事予定～



秋のドライブ

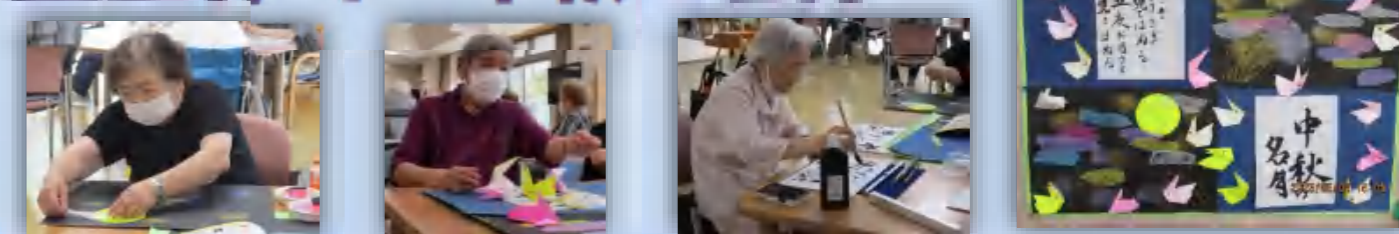


※10月中旬頃に予定しています。

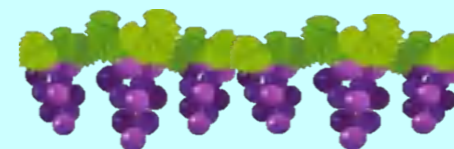
園芸



壁画作り～中秋の名月～

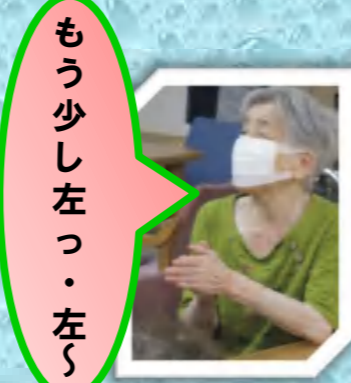
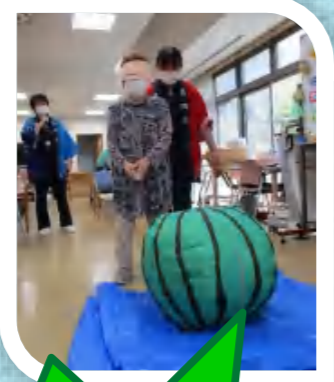


カレンダー作り (9月)





おいや〜



もう少し左っ・左

スイカ割り



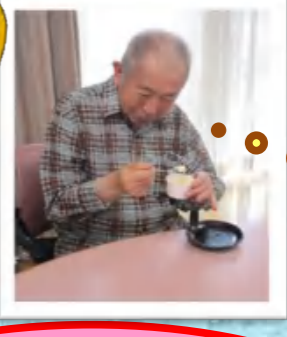
割れたあ〜!



うまいこと割れたけ?

8月行事 《夏まつり》

冷たくて美味しい



美味しいです

おやつにアイスを召し上がられました



一口と一口!



もう一口食べれる♪



なぐん、獲れん



なかなか...



金魚すくい

全部捕まえるよ〜



慎重に、丁寧に



簡単 簡単

ヨーヨー釣り

意外と難...しい



やっと釣れた

