

やかんぼうさいくんれん 夜間防災訓練



10月25日（月）、実際に非常ベルを鳴らして避難する、夜間を想定した防災訓練を実施しました。夕方5時過ぎ、グループホームへ帰宅しリラックスしている時に、大音量の非常ベル！入居者のみなさんには事前にお伝えしていなかったもので、少しびっくりする様子がみられましたが、慌てることなく支援員の避難誘導に従って避難する事ができました。支援員も実際に通報を行って消防署とのやり取りを行い、本番さながらの訓練となりました。季節は冬になり空気が乾燥するため、火災が起きたら一瞬で火が回ります。日ごろから防災に対しての意識を持ち、未然に防いでいきましょう！



さくひんしょうかい 作品紹介



陶芸班より、とっても可愛いサンタや雪だるまの置き物、軽作業班からは、お正月用のふきんとのおぞみ箸の紹介です。いずれも期間限定の季節商品となっていますので、ご注文はお早めに！

【陶芸】

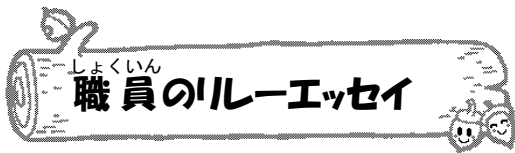


【ふきん】



【おぞみ箸】





今回のエッセイを担当します、大森 有美と申します。9月1日より、カリブで支援員として勤務しています。簡単に自己紹介をさせていただきます。

私は直方市出身ですが、結婚を機に今は宮若市に住んでいます。高1の長男、中2の次男、小6の三男、犬が2匹ととても賑やかな日々を送っています。男の子3人、食べ盛りなので毎日の夕食のメニューに頭を悩ませています。以前は、高齢者デイサービスで介護職員として勤務していました。支援員の仕事は初めてですが、みなさんにご指導頂きながら頑張っています。これからもみなさんといろんな活動を通して、楽しく過ごしていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

いむしつ 医務室だより

= マスクによる口乾燥 =



新型コロナウイルス感染症拡大防止で長引くマスク生活。マスクをしているとどうしても口呼吸になってしまい、口の中が乾燥してしまいます。口呼吸をすることで、口の周りの筋肉が常に緩んだ状態になり、筋肉が衰えてしまいます。また、細菌やウイルスを直接体内に取り込んでしまうため、風邪や感染症になるリスクが高くなり、さらに口臭や虫歯、歯周病の原因にもなってしまいます。そこで、マスク生活で心がけることは、意識的に鼻呼吸をすることです。また、こまめな水分補給をしてお口の潤いを保ちましょう。唾液の分泌を促すため、食事の時はよく噛んで食べるようにし、耳下腺、顎下腺などのマッサージを行うことで唾液の分泌が多くなります。ぜひ、実践してみましょう！

《12月の予定》

12/3 (金) クラブ
12/10 (金) 餅つき (早帰り)
12/14 (火) 嘱託医検診

12/16 (木) 誕生会
12/17 (金) 忘年会
12/28 (火) 大掃除 (早帰り)



※今月もお米の注文を受け付けています

グループホームだより



きゅうじつ かつどう ようす 休日 の 活動 の 様子



10月9日（土）、午前中は金魚すくいゲーム（手作りの金魚です）をしたあと、午後のおやつ作りで、パンケーキを作りました。みなさんからパンケーキが食べたいとの強い要望があったので、フルーツとクリームたっぷりのパンケーキに仕上げました。10月30日（土）は、ハロウィン前日という事で、ご飯をお化けの顔の形に盛り付け、折り紙で作ったジャックオーランタンを飾りつけたハヤシライスを作りました。お化けの顔はみなさんが好きなように飾り付け、個性豊かなハヤシライスになりました！午後のゲームは、アメ掴みゲーム！手作りのアメを片手でできるだけ多く掴みます。柔らかい素材で作ったので、掴みやすく「たくさんとれた！」「アメかわいい！」と盛り上がっていました。また、11月3日（水）の祝日、遠賀川の河川敷へ出かけました。ヤギやカメとふれあうことが出来ました。なんととっても、久しぶりに外出できたことが一番うれしそうでした！！





日が暮れるのがいちだんと早くなってきました。朝晩の冷え込みが冬の訪れを感じる頃となりましたね。風邪をひくなど体調を崩しやすい季節ですが、ウイルスに負けない体作りをしていきましょう。さて、今月ご紹介する活動は、ピンポンカップインです。たくさん並べたカップにピンポン玉を投げ入れるゲームです。ピンポン玉を投げる力加減は難しいですが、みなさん見事にカップインできていますよ。



《活動予定》
12月

♪ 今月の歌 『 ジングルベル 』 ♪

月		火		水		木		金	
				1	ボッチャ 障害物競走	2	テーブルカーリング 散歩 (大漁はだ〜れ?)	3	的当て・ボール クラブ
6	黒ひげ危機一髪 ボール運動	7	作業訓練 散歩 (キックターゲット)	8	壁絵作り 芋掘りゲーム	9	ピンポンカップイン 散歩 (カーリング)	10	餅つき ――
13	ボーリング 風船割りゲーム	14	ボッチャ 散歩 (カーリング)	15	工作 サーキット運動	16	風船飛ばし 散歩 (キックターゲット)	17	わなげ 忘年会
20	的当て・空気砲 ストレッチ運動	21	ピンポンカップイン 散歩 (大漁はだ〜れ?)	22	的当て・空気砲 だるまおとし	23	黒ひげ危機一髪 散歩 (わなげ)	24	壁絵作り 障害物競走
27	テーブルカーリング キックターゲット	28	大掃除 ――	29	―― ――	30	―― ――	31	―― ――