

さんぽ 散歩



かよう もくようび ごご さんぽ じかん なつば きおん たか ちゅうし
火曜・木曜日の午後は散歩の時間です。夏場は気温が高くなるため中止になる
ことが多かったですが、ようやく気温も下がり、散歩に絶好の季節になりました。
この時期は、青空と稲穂のコントラストがとても綺麗で、そこまで来ている秋を
感じる事が出来ました。

《 さわやかな空気と青空が気持ちいいね 》



さくひんしょうかい 作品介绍



がつまつ 10月末はハロウィン！ かぼちゃのオバケがとっても可愛い、ふきんと
のぞみ ぼし しょうかい 箸の紹介です。おひとついかがですか？

《 ふきん 》

《 のぞみ ぼし 箸 》





ひごとひが暮れるのが早くなる秋冬。この時期には「やたら眠い」「何をするにもおっくう」「集中できない」といったお悩みを感じる方が増加します。秋冬は調子が出ない、その原因は「日照時間の短さ」にあると言われています。この不調は10月から11月にかけて現れはじめ、日が長くなる3月あたりで回復してきます。冬季うつ・季節性うつなどと呼ばれることがあり、春に向かえば自然に回復していくので、一過性のものです。季節の影響を受けるのは男性よりも女性が多く、また、日照時間の短い梅雨の時季にも同様の不調が起こることがあります。日が短くなることで、なぜそれほどの不調があらわれるのでしょうか？その理由は、日光に当たることで生成される「セロトニン」と「ビタミンD」の不足です。「セロトニン」は神経伝達物質の一つで、不足すると、うつ症状を引き起こすと考えられています。「ビタミンD」はカルシウムとともに歯や骨を作り、筋力の発達と維持を助けます。普段はどれくらい陽を浴びたかどうかはあまり気にしませんが、この時季には意識的に行動することが不調の改善につながります。窓から明るい屋外を見て、目から取り込まれる光量不足を補えます。1日1時間でも陽を浴びるようにしてみましょう。陽の光のおかげで体内時計が調整され、自然界の朝・昼・晩のリズムと体のリズムが噛み合いやすくなります。それから、空を見上げることも効果的です。なかなか空を見上げることはないかもしれませんが、そうすることで、気持ちも上向きになるのではないのでしょうか。

《10月の予定》

- | | | | | | |
|-------|-----|-------------|----------------------------|-----|-------|
| 10/7 | (金) | クラブ | 10/21 | (金) | クラブ |
| 10/11 | (火) | 嘱託医検診 | 10/26 | (水) | 看護師巡回 |
| 10/14 | (金) | 園イベント (運動会) | 10/28 | (金) | 大掃除 |
| 10/20 | (木) | 誕生会 | ※今月もお米の注文を受け付けています (新米です!) | | |



《お知らせ》

8月31日をもって、グループホーム生活支援員の佐瀬さんが退職されました。

グループホームだより



しんにゆうきよしや 新入居者

9月5日より、通所を利用していただいていた田中さんがグループホームに入居されました。みなさん、よろしくお願ひします。



たなか そうたろう
田中 崇太郎さん



きょうじつ かつどう ようす 休日の活動の様子



9月3日(土)、昼食で【餃子とチャーハン】作りをしました。餃子の皮は、「かんたん餃子」という器具を使用したので上手に餡を包む事が出来ました。ホットプレートで餃子を焼くと部屋中に香ばしい香りが立ち込め、ふたを開けて蒸気が上がると「わあ～！すごい！」と歓声があがりました。「お店で買った餃子より美味しかった！」「初めて餃子を作った楽しかった！」など、食事中も会話が弾んでいました。午後は、【ガチャガチャ輪投げ】で楽しみました。また、9月10日(土)は、午前中に【バランスゲーム】をした後、おやつで【スイートポテトとメロンソーダ】を作りました。茹でたさつま芋に生クリームや砂糖、卵を入れて混ぜ、均等な大きさに成形するのに苦戦しながらも、職員と一緒に形を整えました。形が出来上がり、卵黄を塗って焼き色が付くまで焼くと、とっても甘～い、スイートポテトの完成です。





かりふ通信

(生活介護事業Ⅱ)

ひが落ちるのも早くなり、朝晩は過ごしやすくなってきました。日に日に秋の訪れを感じる頃となりました。

さて、今月ご紹介する活動は《魚釣りゲーム》です。竿の先に磁石を付けた糸を垂らし、魚に磁石がくっ付くと、魚を逃がさないように慎重に釣り上げます。かごの中の大量の魚を、嬉しそうに見せてくれます。



《活動予定》

10月

♪ 今月の歌 『赤とんぼ』 ♪

月	火	水	木	金
3 ワニワニパニック ボウリング	4 的当て・ボール 散歩 (魚釣りゲーム)	5 すごろく ピンポンカップイン	6 ポッチャ 散歩 (芋掘りゲーム)	7 的当て・ボール クラブ
10 ——— ———	11 作業訓練 散歩 (だるま落とし)	12 黒ひげ危機一髪 ボール運動	13 テーブルカーリング 散歩 (障害物競走)	14 運動会 運動会
17 ポッチャ ストレッチ運動	18 すごろく 散歩 (カーリング)	19 壁絵作り ゴルフ	20 ボウリング 散歩 (サーキット運動)	21 ピンポンカップイン クラブ
24 黒ひげ危機一髪 大漁はだ〜れ?	25 テーブルカーリング 散歩 (芋掘りゲーム)	26 的当て・空気砲 障害物競走	27 風船飛ばし 散歩 (キックターゲット)	28 わなげ 魚釣りゲーム
31 大掃除 ピンポンカップイン				