

しつないうんどう 室内運動



まだまだ暑い日が続きますね。この時期は高温のため、なかなか散歩に出ることができませんが、散歩に行けない時は、運動不足にならないように室内運動を行うようにしています。これまでは、DVDでお手本を見ながら実施していましたが、TVの画面では小さく見にくかったため、プロジェクターを使って壁に映像を映し出して行っています。大画面なのでわかりやすく、みなさんもそれを見ながら一生懸命身体を動かしています。もう少し涼しくなったら、また散歩に出かけて思いっきり体を動かしたいですね！



さくひんしょうかい
作品紹介



まだまだ残暑が厳しいですが、季節は少しずつ秋へと向かっています。そこで、軽作業班より、のぞみ箸、ふきんの秋バージョンが出来ましたので、紹介します。



いむしつ
医務室だより

= 冷えによる体調不良から身を守ろう =



冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こすことがあります。これから秋を迎え、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。「冷え」から身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

- * 首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう
- * ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう
- * 38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして体の芯から温めましょう
- * 栄養バランスの取れた食事を摂りましょう
- * 十分な睡眠をとりましょう

《10月の予定》

10/6 (金) クラブ

10/10 (火) 嘱託医検診

10/13 (金) 運動会

10/19 (木) 誕生会

10/20 (金) クラブ

10/25 (水) 看護師巡回

10/27 (金) 大掃除



※今月もお米の注文を受け付けています

《お知らせ》

- * 8月26日をもって、利用者の田中崇太郎さんが、退園されました。
- * 8月末をもって、グループホームの窪田支援員が退職されました。

グループホームだより



新職員紹介

8月29日より、ホームでの清掃・調理専門のパート職員として、渡辺さんが勤務されるようになりました。みなさん、よろしくお願ひします。



渡辺 淳子さん



休日の活動の様子

8月19日(土)は、昼食で【キーマカレー】を作りました。野菜を細かく切ったり、ひき肉を炒めたり、みんなで分担して作りました。ゆで卵の殻も上手に剥くことができました。部屋中がカレーのいい香りに包まれ、みなさんのお腹も「グーッ！」と鳴っているようでした。食後は、【亀釣りゲーム】をしてのんびり過ごしました。





かりふ通信

(生活介護事業Ⅱ)

陽が落ちるのが随分と早くなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。さて、今月は【風船飛ばし】を紹介します。うちわや棒を使って風船を打ち、かごに入れ得点を競います。飛んできた風船を優しく下からすくい上げたり、勢いよく上から打ったりと打ち方には色々な個性が出ます。風船もフワフワしてかごから落ちてしまったり、全く違う所に飛んで行ったり…最後まで目が離せません！



《活動予定》

10月



♪ 今月の歌 『 大きな栗の木の下で 』 ♪

月		火		水		木		金	
2	壁絵作り	3	的当て・ボール	4	作業訓練	5	テーブルカーリング	6	黒ひげ危機一髪
	魚釣りゲーム		散歩 (ストレッチ運動)		サーキット運動		散歩 (だるま落とし)		クラブ
9	----	10	わなげ	11	ゴルフ	12	ピンポンカップイン	13	運動会
	----		散歩 (芋ほりゲーム)		キックボウリング		散歩 (大漁はだ〜れ?)		運動会
16	的当て・ボール	17	黒ひげ危機一髪	18	壁絵作り	19	すごろく	20	作業訓練
	ストレッチ運動		散歩 (ボール運動)		キックターゲット		散歩 (風船飛ばし)		クラブ
23	ボウリング	24	的当て・空気砲	25	ポッチャ	26	テーブルカーリング	27	ゴルフ
	わなげ		散歩 (ピンポンカップイン)		障害物競走		散歩 (ストレッチ運動)		キックボウリング
30	風船飛ばし	31	大掃除						
	キックターゲット		散歩 (魚釣りゲーム)						