

2020 年 10月号
(令和 2 年)

みやびだより

社会福祉法人ふくふく会
デイサービスセンターみやび
TEL 072-950-0382
みやびホームページ fukufukukai.co



ようやくこのところ涼しい日が続くようになって来ました。振り返ると7月はほとんど毎日雨が続き、8月はぜんぜん雨が降らずに、ほぼ全ての日が35度36度の猛暑日となり、また9月は残暑厳しく、更にコロナウイルス感染症はいまだ人々の生活に不安を与え続けています。
だから、やっと訪れた秋に心の安らぎを感じているところです。少しでも長くこの季節が続いて欲しいなと思います。
また以前のように気軽に外へ飛び出して、季節を満喫し、幸せを感じたいなと思います。

看護師からのお知らせ

季節は秋に入り、少しずつ気温、湿度共に下がって来ました。季節の変わり目には体調を崩される方も多いようです。体力、免疫力が低下している高齢者の方は、特に体調の変化が起きやすく注意が必要です。秋の花粉症、ぜんそく、風邪、頭痛など、気を付けてお過ごしください。
体調不良など少しでも気になる事があれば気軽に申し出てください。コロナ対策も引き続きお願いします。

以上 看護師 岡崎美鈴

スタッフ紹介 ①

今年度よりデイサービス管理者をさせて頂いております藤田でございます。今後とも、よろしくお願い致します。



五重の塔をバックに只今、修行中でございます。みやび入職16年程になりずっとグループホームで勤務していました。
音楽とバイクが趣味の59歳です。

10月のイベント・レクリエーション

*イベント・レクリエーションの日程等は、都合により変更になることがあります。

今や世界中で猛威を振るっている**新型コロナウイルス感染症**。私たちの身近な所にも広がってきています。
デイサービスをご利用される日は検温し、体調に変化がないかを送迎担当スタッフへお申し出のご協力をお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
27	28 	29 	30 	01 サイコロ振って ボーリング	02 パターゴルフで ビンゴゲーム	03 パターゴルフで スマートボール
04	05 スリッパ飛ばし ゲーム	06 輪っかで大漁 ゲーム	07 的当てゲーム ✕理美容サービス✕	08 ▶ 運動会 🌀香りの湯🌀	09 お口にポイッ！	10 カーリング ★書道サークル★
11	12 輪投げゲーム	13 風船バスケット 🌀香りの湯🌀	14 ▶ 運動会	15 バランスコロコロ	16 お手玉落とすな！ ☆手芸サークル☆	17 スリッパ飛ばし
18	19 ビリヤード	20 飛んでけ紙コップ	21 コロコロストップ 🌀香りの湯🌀 ★書道サークル★	22 パターゴルフで ビンゴゲーム ✕理美容サービス✕	23 ▶ 運動会	24 輪投げゲーム
25	26 ▶ 運動会	27 的当てゲーム	28 パターゴルフで スマートボール	29 お口にポイッ！	30 風船バスケット	31 ビリヤード 🌀香りの湯🌀

みやび

美味しいお昼ご飯!!

初めまして。みやびでお世話になって半年ほどになります和田と申します。

みやびは食事が美味しいです!!

デイのスタッフも利用者様と同じ料理を頂いています。美味しいのに紹介しないのはもったいないと思いまして紹介していきたいと思います。

第1回目は敬老の日に出ましたご飯を紹介します。この日のメニューは
・天ぷらの盛り合わせ
・イクラなます



敬老の日と特別な日でしたので赤飯でした。
みやびでは和食、中華、洋食とバランスよく出てきます。次回も紹介出来たらと思いますので、これから宜しくお願い致します。

新型コロナウイルス感染予防

コロナ感染予防に努めています！
9月～10月とコロナウイルスも小康状態ではありますが、まだまだ油断大敵です。食事時には飛沫予防のためのボートを立てています。



来所前には検温、マスク装着をよろしくお願いします。

来所されてからも検温、手指消毒、健康チェックをしています。以前は常時のマスク装着に辛そうにされていましたが、今では慣れてこられたのかマスクをしている事が普通になってきています。
今後ともご協力おねがいします。

運動会のお知らせ

秋といえば運動の秋と言われています。このたび、みやびでは皆様と一緒に運動会を開催することとなりました。赤組・白組に分かれて競技を楽しみましょう。
10月8日(木)・14日(水)・23日(金)・26日(月) に行います。

理美容サービス

10月の理美容サービスは
10月7日(水)・22日(木) に行います。
10月は希望人数に達したので締め切らせて頂きました。
ご希望あればスタッフまでお申し出ください。



デイサービスキャンセルの連絡方法についてのお知らせ

当日朝、急きょお休みされる場合はお手数ですが、**午前 8 時 20 分ごろ**に当事業所までご連絡下さい。また、あらかじめ確認可能なお休み（受診や私用によるもの）については**送迎時**もしくは**お渡ししている連絡帳に記載**をお願いいたします。

9/25に毎年恒例の敬老会を行いました！！
今回の演目は・・・

- ・スタッフによる南京玉すだれ！
- ・全員参加のカラオケ大会！！
- ・山下清になりきって、全員で合唱！！



- ・下田スタッフが得意の南京玉すだれを披露！皆さま大喜びで、カラオケ大会も数人の方が歌って下さったりスタッフも熱唱して、大変盛り上がりぐ〜♪！！山下清の変装も笑って頂きました(笑)。



みやび温泉「香りの湯」

今月はピュアでこちいい香り。心と体にくつろぎを。

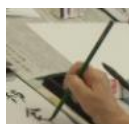
「ラベンダーの香り」です

10月 8日(木) 13日(火)
21日(水) 31日(土)
に行います。

みやびのお風呂でからだの芯から温めて、健康で清潔な日々を過ごしましょう。



書道サークル



10月 10日(土)
21日(水)
に行います。

手芸サークル

10月の手芸サークルは
“手作り小物入れ”です。
10月 16日(金)に行います。

シリーズ 健康散歩

③ 散歩の効果のはなし その3

散歩の効果6点！歩くだけで不眠症の改善や脳の活性化などの効果いっぱい

1. これだけある！

散歩で期待できる6つの効果

まずは、散歩をするとどのような効果が得られるのかを紹介していきます。

1-4. 脳が活性化

散歩は脳の働きを活性化させる効果があります。

散歩で酸素を取り入れながら筋肉を使うと血行が良くなります。すると、脳への血流も増え、酸素が多く運ばれるようになります。さらには前述したセロトニンの分泌も増えるため、脳の活性化が促されるのです。

そうすると、例えばじっと座ったままでは解決できなかった悩みが解決できたり、新しいアイデアが浮かんだりしやすくなります。

スティーブ・ジョブズなどの著名人が取り入れる「散歩ミーティング」とは特に大きな決断を下したり重要な交渉に向かう際には、必ず散歩ミーティングをしたといいます。2014年に米国のスタンフォード大学で行われた、クリエイティブな思考に関する実験では、

・座っている状態に比べ、歩き回っているときのほうが、よりクリエイティブになった。という結果が出ています。

太陽光を浴びながらリズミカルな歩行運動をした場合は「セロトニン神経系が活性化され、脳の直感を司る部位が働く」のだそうです。

これらの研究結果から、散歩が脳の働きを活性化させ、創造性を高めていることは確かだと言えるでしょう。

ジョブズやザッカーバーグ以外にも、ベートーベンやゲーテ、ダーウィンなど歴史上の天才たちも散歩を習慣としていたといいますから、散歩は「創造の源泉」と言えるかもしれません。

次月号も“散歩の効果のはなし”のつづきをご紹介します。

今月の

10月は6名様がお誕生日を迎えられます！
おめでとうございます！！



10月9日生まれ



10月22日生まれ



10月21日生まれ



10月26日生まれ

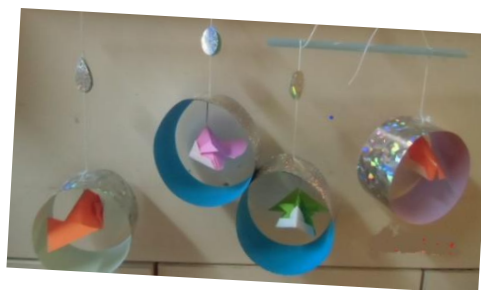


10月30日生まれ
他1名の合計で
6名の方

書道・手芸・絵手紙サークル作品紹介



デイサービス壁面に利用者さまの作品を展示しています。先月の手芸は紙風鈴でした。



絵手紙では上手に野菜を描いていただけました。



今年からみやびに仲間入りしました、
「ちび太&さくら」です😊！！
元気いっぱい暴れまわって、可愛くエサ食べます！！
皆さま、(・▽・)/ヨロシク！！ お世話担当 松本&寺山