



今まで連日のように暑い暑いと話していたのが、ようやくここに来て涼しくなってきたと思うのもつかの間、あっという間に朝が冷たくなってまいりました。

10月は、みやびで初めて運動会を実施させていただきましたが、紅組、白組に分かれ、皆様も積極的に競技に参加され、想像以上に盛り上がり、お若いころを思い出しながら楽しい時間を過ごして頂けたように思います。私たちスタッフもとても新鮮な気持ちで一緒になって頑張りました。これからもコロナに負けないで元気に過ごしてまいりましょう。



看護師からのお知らせ

鮮やかな紅葉の季節となりました。体調を崩しやすく、感染症に十分気を付けなければならない時期です。それには毎日の予防が大切です。インフルエンザやノロウイルスに加えてコロナにも注意してください。口うるさく「手洗い、うがい、マスクの着用」の声を掛けさせていただきます。ご協力をお願いします。

インフルエンザの予防接種を受けられましたらお教え下さい。 以上 看護師 吉岡洋子

スタッフ紹介 ②

みやびでお世話になって12年目になります、植村です。現在デイサービスのリーダーをさせていただいています。「いつも元気に」を心掛けていますが、日々失敗の連続で皆様にご迷惑をおかけしています。これからも頑張っておスキルアップを目指しているところです。



11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
01	02 玉入れゲーム	03 百歳体操 カラオケ	04 カーリング	05 お手玉落とすな!	06 飛んでけ 紙コップ! 香りの湯 ★書道サークル★	07 サイコロ振って ポーリング
08	09 バランスコロコロ	10 コロコロストップ 香りの湯	11 スリッパ飛ばし ゲーム	12 輪っかで大漁 ゲーム	13 的当てゲーム ✕理美容サービス✕	14 玉入れゲーム
15	16 百歳体操 カラオケ 香りの湯	17 パターゴルフで スマートボール	18 輪投げゲーム	19 風船バスケット ☆手芸サークル☆	20 バウンドボール	21 バランスコロコロ
22	23 お口にポイッ! 勤労感謝の日	24 カーリング ✕理美容サービス✕ ★書道サークル★	25 ビリヤード 香りの湯	26 百歳体操 カラオケ	27 コロコロストップ	28 パターゴルフで ビンゴゲーム
29	30 お手玉落とすな!	01	02	03	04	05

みやびの

美味しいお昼ご飯!!

みやびは食事が美味しいです!!

今回は10月14日に出ました、家庭料理の定番!『肉じゃが』の時の写真です。
・肉じゃがのジャガイモが大きくボリューム満点!ジャガイモまるまる1個が鎮座していますが、お箸で簡単にほぐれます。また中までしっかりと味が付いていました。
人參も程よい柔らかさで中までしっかりと味がついていたのでにんじんの甘さを感じられました。
・ししゃもの天ぷらはほろ苦いですが、衣がサクサクして骨とか気にならず絶妙な味付けでした。
・白菜のポン酢和えは紅葉おろしを加えてさっぱりとした味になりました。



10月14日のメニュー
・肉じゃが
・ししゃもの天ぷら
・白菜のポン酢和え
・白米
・味噌汁

日々のレクリエーション



左上: お口にポイポイあいた口にボールを入れてよ
左下: サイコロ振ってポーリング
サイの目で投げるボールの大きさが決まるよ



左・上: お手玉落とすな!
不安定な円板の上にお手玉を投げて見事に乗せよう!

自立へのみち

やらなければ出来なくなります。みやびでは出来ないことを手伝ってまいります。やる気を呼び起こし、自分の出来ることは自分でやりましょう!

理美容サービス

11月の理美容サービスは
11月13日(金)・24日(火)に行います。
11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。

みやびで初めての運動会が実施されました。皆さん元気に紅組白組に分かれ、それぞれが応援合して味方の勝利を目指し頑張られました



足でタオルを手繰り寄せ（個人戦）
本気でめいっぱい足を動かして自分の所までタオルを引き込みます。皆さんの底力を見せつけられました。それぞれの勝負が場を盛り上げていました。



割り箸出し競争（個人戦）

ペットボトルに入った20本の割り箸を片手で振って全部外へ出します。途中から皆さんコツをつかみ始めスムーズに割り箸を出して行くとなりに盛り上がっていました。



バトンリレー（団体戦）

紅組、白組それぞれが縦一列に座り、バトンを回して行きます。チームで頑張り、勝てば得点が大きく、一気に逆転もあるので双方が力をつくし、白熱の勝負となりました。



表彰式

皆さんの検討をたたえ表彰状を贈らせていただきました。運動会は笑顔にあふれ、大盛り上がりのうちに無事終了しました。皆さんとても元気で若々しかったです。



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。「カモミールの香り」です。

11月 6日（金） 10日（火）
16日（月） 25日（水）
に行きます。



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

11月 6日（金）
24日（火）
に行きます。



手芸サークル

11月の手芸サークルは「折り紙サンタクローズ」です。11月 19日（木）に行きます。

シリーズ 健康散歩

④ 散歩の効果のはなし その4

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

1-5. 加齢による認知力低下のスピードを緩和できる

高齢者の場合、「寝たきりになると認知症になりやすい」と言われますが、最近の研究で、よく歩くことで認知症になりにくくなるということがわかってきました。

たとえば、70～80歳の女性の認知機能テストの成績と日頃の運動習慣の関係を調べた研究によりますと、日頃よく歩く人はテストの成績が良く、少なくとも1週間に90分（1日あたり15分程度）歩く人は、週に40分未満しか歩かない人よりも認知機能が良いことが判明しています。

しかし、歩行がなぜ脳の認知機能に影響を与えるのでしょうか。

脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れている必要があります。脳の働きを担う神経細胞は、血流不足にとっても弱く、再生能力もありません。

高齢者やアルツハイマー型認知症患者では、大脳皮質や海馬といった記憶などの高次機能を司る部位で脳血流の低下が見られます。この大脳皮質や海馬には、大脳の奥から伸びてきてアセチルコリンという化学物質を放出する神経（アセチルコリン神経）が来ています。この神経を活発にすることによって、大脳皮質や海馬のアセチルコリンが増え、脳内部の血管が広がって血液の流れが良くなります。つまり、アセチルコリン神経は、脳の健康を維持するうえでとても大切なものなのです。

ラットを用いた実験では、血圧があまり上がらない程度の無理のない歩行を行うと、海馬のアセチルコリンが増え、海馬の血流が良くなること判明しました。これは老齢のラットも若いラットも同様の結果が得られています。

つまり、無理せずゆっくり歩くことは年齢に関係なく脳の血流を増加させ、脳を活性化するのです。

このように、散歩は認知機能を高め、認知症になりにくくする効果があると医学的に認められています。

次月号も「散歩の効果のはなし」のつづきをご紹介します。

今月のお誕生日



11月14日生まれ



11月20日生まれ



11月30日生まれ

他にも11月12日生まれの方がおられます。合計で4名様がお誕生日を迎えられます！

おめでとうございます！！

書道・手芸・絵手紙サークル作品紹介

書道サークル・・・手本を見ながらめいめいに筆を振るわれています。



手芸サークル・小物入れを作成！上手にできました。



絵手紙作品・季節の貼りえ



10月

機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

年齢を重ねるうちに、いつの間にか出来ていたことが出来なくなっていたと、気付かされることがあります。少しの頑張りや、これ以上体力の衰えを抑えられたら。一緒に頑張ればいいですね。

