



10月17日(日)を境に気温が激変しました。それまでは8月下旬か9月上旬の気温が続き、いつまでも暑いと言われていたのが、この日から10月下旬か11月上旬の気温へと変化したのだからビックリです。一晩で2か月も気温が冬へ向けて進んだことになります。こんなに気温が変わると、着る服をどうしようとか、扇風機をかたずけてストーブやこたつの準備をしたりと大慌てで対応をしなくては、体調も崩しかねません。

もう少しゆっくりとしたペースで変化を感じながら移り行く季節を楽しみたかったですね。

みやびでは11月に焼いも焼こう会を予定しています。短い秋の中、楽しんで過ごして行きましょう。



**看護師からのお知らせ**

11月は感染症に要注意です。インフルエンザの流行が見られる時期となりました。高熱や、関節の痛みなどに伴い、人によっては重症化する恐れもあります。急に38度以上の高熱が出て、咳やのどの痛みなどの症状がでた場合は、早めに医療機関を受診して下さい。また、インフルエンザは予防接種を受けることで重症化も防ぐことが可能です。ぜひ予防接種を受けるようにしてください。**受けられた方はご連絡をお願いします。** 看護師 吉岡洋子

**スタッフ紹介 ⑫**

皆さんこんにちは、お茶担当の川津由紀子です。みやびに働き出して5年が経ちました。介護に直接関わることはありませんが、皆様との会話を楽しみにしています。これからも笑顔で過ごして頂けるように頑張りますので、よろしくお願ひします。



川津 由紀子

**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。

新型コロナウイルス感染症は、まだまだ油断は大敵です。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ください。検温出来ない時は送迎スタッフが代わって検温いたします。ご協力をお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
31	01 バランスコロコロ	02 コロコロストップ ※理美容サービス※	03 文化の日 飛んでけ紙コップ!	04 輪っかで大漁	05 百歳体操 ※香りの湯※	06 的当てゲーム
07	08 パターゴルフでスマートボール	09 カーリング	10 輪投げゲーム	11 風船バスケット ※理美容サービス※	12 タオルで飛ばそう	13 バウンドボール ※香りの湯※
14	15 百歳体操	16 焼いも焼こう会 2021 Part1	17 焼いも焼こう会 2021 Part2 ※香りの湯※	18 焼いも焼こう会 2021 Part3	19 バランスコロコロ	20 コロコロストップ
21	22 輪投げゲーム ※香りの湯※	23 勤労感謝の日 百歳体操	24 的当てゲーム	25 タオルで飛ばそう	26 パターゴルフでスマートボール	27 カーリング
28	29 飛んでけ紙コップ!	30 サイコロ振ってボーリング	27	28	29	30

**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!!**

今回ご紹介するのは、10月26日に出了た【八宝菜】のメニューです。八宝菜には、不可欠のエビやウズラの卵もしっかりと入っています。味付けもあっさりとしていて食べやすい味でした。ご飯の上のにのせて、中華丼風にして食べてもいいようなボリュームでした。春巻きは、八宝菜だけでは少し物足りないボリュームを補ってくれます。外はパリッと中はしっとりとして美味しかったです。大根サラダや卵スープは、春巻の脂分を切ってくれるので相性抜群です!

一汁三菜でスタッフでも満足できる昼食でした。

**ごちそうさまでした!**



10月26日のメニュー

- ・八宝菜
- ・春巻き
- ・大根サラダ
- ・スープ
- ・ご飯



皆様からのご寄稿をお待ちしております

・恋語りたくなるほどの 銀河濃し

安本

・独居老 みやびの週二 極楽殿

諸石

・万貫の 漲る露や 石舞台  
 ・露の門 托鉢僧の 立ち尽くす  
 ・利かぬ 気の 露に濡れし 子を抱く

惠洋

利用者様、ご家族様からの寄稿をご紹介します。

**十月みやび詩詠み会**

**新年は新規格 新春「青春写真館」**

**大募集!!**



皆さんの若かりし日、思い出の写真を募集いたします。もちろんスタッフも一緒に青春時代をテーマに写真を皆さんに見て頂けるように企画しました。こそっての参加をお待ちしております。



**理美容サービス** 11月の理美容サービスは

11月2日(火)・11日(木)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。



# 秋のみやび大運動会



## 選手宣誓

「宣誓、我々デイサービスみやび通所者一同は今日の運動会に於いて、孫やひ孫に負けぬよう、元気一杯、頑張ることを誓います。」

10月 1日・7日・13日・19日・25日  
開催しました。

～演目～

- ・足でバスタオル引き
- ・ペットボトルから割り箸出し
- ・ピンポン玉往復運び競争等々



皆様負けじと必死に競技へ取り組まれながらもとても良い笑顔もを見せて下さい、大変盛り上がりました！！  
良い運動にもなって楽しかったというお言葉も頂き、嬉しい限りです！  
職員一同開催して本当に良かったと思っております！  
今後も、まだまだこういった皆様と楽しんで盛り上げられる行事等を考えて参ります！

## 機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

### 『以和為貴』

南河内に縁(ゆかり)のある聖徳太子(574年生誕)が制定された、十七条憲法・第一条の冒頭に『以和為貴：和をもって貴(尊)しとなす。』とあります。「和を何よりも大切なものとしなさい。」という意味です。

グループで機能訓練をされている方はお互いに励まし合いながら日々運動に励んでおられます。グループ(3~5名)内では20歳前後の年齢差があるグループが存在しますが、若い方が運動能力に長けているとは限りません。年少者は年長者を敬い、年長者は年少者を慈しみながら、お互いに切磋琢磨されることによって「和」が生まれています。

機能訓練指導員 林 宏



## みやび温泉「香りの湯」

今月は疲れ、冷え症、肩こり、腰痛に！**ジャスミン**の香りのお湯です。どうぞご堪能下さい。

11月 5日(金) 13日(土)  
17日(水) 22日(月)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。

## 川柳・俳句・写真を募集しています

みやびだよりでは、皆様参加の紙面構成を目指しています。ご利用者様、ご家族様から広く募集しています。気軽にスタッフまで声掛けをお待ちしています。

お誕生日おめでとうございます！  
10月にお誕生会をされた方

HAPPY BIRTHDAY



10月9日生まれ



10月14日生まれ

# HAPPY BIRTHDAY



10月22日生まれ



10月26日生まれ

## 10月の作品紹介

### 今日の書道



秋のもみじが綺麗です。

## レクリエーションの様子

写真はボウリング、パタースマートボール、魚釣りゲーム



グループレクリエーションでは、手芸やゲームなど、いろいろ実施しています。



ご利用キャンセルは急きょお休みされる場合は当日朝にお手数ですが、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。