

2022 年

9月号 **みやびだよ**し ディサービスセンターみやび TEL 072-950-0382

社会福祉法人ふくふく会

みやびホームページ fukufukukai.com



ようやく9月です。コロナウイルス感染症は感染者数の 減る気配がみられません。日々の生活はなかなか落ち着 いて来ませんね。暑い日もまだまだ続いています。でも、 強烈に暑い日が続いた今年の夏もあと少しで終わると思 うと、安堵の気持ちが湧いてきます。

涼しい風の吹いている朝は窓を開け、ゆっくりとした テンポの好きな音楽を流しながら新聞片手に朝食を摂り ます。小鳥のさえずりも聞こえてきた時はリラックス効 果も高まり、穏やかな時間を満喫しています。

日々の暮らしも工夫次第で今より心 豊かに過ごせるような気がしています。 今ある日常を少しだけ変えて、変化を 楽しむのも健康的でいいですね。



看護師からのお知らせ 9月は秋バテに注意

まだまだ暑い日が続く9月に気を付けたいのが「秋バテ」です。

「秋バテ」とは、夏の暑さも和らぎ、ようやく涼しくなってきたにもかかわ らず身体がだるい、疲れやすい、眠れないなど、身体の不調が続いている状態 をいいます。夏の間の冷房、冷たい物の摂り過ぎによる自律神経の乱れに加え て、秋の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起こることが原因といわ れています。

- ・38~40℃の湯船に浸かり、リラックスすることで副交感神経を優位にさせる。
- ・常温、温かい物を摂るようにし、内臓を冷やさない。
- ・秋バテ予防、解消に効果があると言われている、カボチャ、さつまいも、き のこ類、山芋を積極的に摂るようにする。 毎日の生活習慣や食習慣を見直し、 早めの対策を取って、気持ちの良い秋を過ごせるようにしたいですね。

サマーフェスタ2022 後記

今年のサマーフェスタは楽器演 奏、歌謡ショー、ハンドベル、み んなで大合唱と、盛りだくさんの 演目を皆様方に見て頂き、楽しん で頂きました。 ハンドベルでは チームを組んで、みんなでリズム を合わせて役割分担したベルを演 奏するのですが、何度も失敗しな がらもみんなのフォローでなんと なく演奏できた事がとても楽し かったです。 植村幸輔

9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。

開催のお知らせ

9月の行事レクは、**敬老会 2022** です。 スタッフが様々な催し物をします。

看護師 三島育恵

9月 14日(水)・15日(木) 13:50 スタート どうぞお楽しみに!!

			77896 9月 14日(水)・15日 (水) 13:30 スタート こうての楽しみに!!				
	月	火	水	木	金	土	
31	01	02	03	01	02	03	
				玉入れゲーム	パターゴルフで	カーリング	
					スマートボール		
0.4	05	06	07	00	00	10	
04	05	06	07	08	09	10	
	百歳体操	的あてゲーム	バウンドボール	バランスコロコロ	輪っかで大漁	輪投げゲーム	
		▶ 理美容サービス▶	<		▲香りの湯▲		
11	12	13	14	15	16	17	
	カーリング	百歳体操	敬老会	敬老会	風船バスケット	飛んでけ	
			2022 Part1	2022 Part2		紙コップ!	
			▲香りの湯▲				
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24	
	バランスコロコロ	毎月20日は	カーリング	輪っかで大漁	つかんで拾って	百歳体操	
		おいしいデー					
				▶Ⅲ羊宓廿二ピフ♥		▲香りの湯▲	
25	26	コロコロストップ	20	▶理美容サービス⊁			
25	26	27	28	29	30	01	
	パターゴルフで	カーリング	輪投げゲーム	風船バスケット	的あてゲーム		
	スマートボール						
	▲香りの湯▲						
			- 11				

みやびの 美味しいお昼ご飯!!



8月25日のメニュー

- ・豚肉の角煮
- ・南蛮漬け
- ・白花豆
- ・ごはん



みやびは食事が美味しいです!!

今回ご紹介するのは、8月25日に出ました【豚肉の角煮】のメニューです。

- ・豚肉の角煮は、しっかりとした味付けで"ぶりと大根の煮物"の豚肉版の ようでした。しゅんだ大根をご飯にバウンドさせて食べると、ご飯が進みま した。豚肉は、甘辛くしてあってとても美味しかったです。
- ・南蛮漬けは、鮭で骨は抜いてあります。さっぱりとして角煮との相性抜群 でした。気がつくと食べて無くなっていた名脇役でした。
- ・豆は甘くデザートかお口直しのようで、私はデザートみたいに最後に食べ ました。

今回は、ついついご飯が進んでしまう逸品でした。ご飯が美味しくて体重計 にのるのがちょっと怖く…でも

"ごちそうさまでした!!" 今日も美味しく、

理美容サービス 9月の理美容サービスは

9月6日(火)・22日(木) に行います。

ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。



皆様からのご寄稿をお待ちしており	・夏の夕辺 今夜のおかずが みなわか・車窓から 眺める富士は 帽子だけ	・妻の待つ 家路急かする 蝉時雨・挑戦は 男の意気地 雲の峰・一針の 光となりし 糸とんぼ	利用者様、ご家族様からの寄稿をご紹介しま	八月みやび詩詠み会
ります。	芳か賀る	恵洋	ます。	

8月のおいしいデーイ 懐かしい和菓子屋さんの「水きんじゅう」でした。



ワクチン接種を受けられましたらお教えください。新型コロナウイルス感染症は、 未だ終息することなく続いています。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ください。検温出来ていない時は 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。

8/23,24の2日間で今年も音楽祭を開催!!! スタッフ各々衣装を用意して、時間を見つけて沢山練習しました!! 皆様とても良い笑顔で、凄く楽しんで頂けて良かったです!!





Birthday





8月6日生まれ 7月29日生まれ





8月9日生まれ

8月30日生まれ

8月15日生まれ



8月のレクリエーション







お楽しみに!!



ますように、、、〇

















機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう!

8月の手芸

次の段階に向けて!

機能訓練の目的は大きく分類して2つに分かれます。

運動スキルの向上よりも現状維持を目的として、機能訓練を実施する利用者さんを対 象としております。

運動スキルの向上を目的として機能訓練を実施する利用者さんを対象としております。 前者の利用者さんには脚力の向上を目的とした訓練を実施しています。後者の利用者 さんには脚力の向上のほかにバランス感覚の向上にも注力しています。 加齢とともに、脚力やバランス感覚が低下することで転倒を招き、胸腰椎圧迫骨折、

大腿骨頸部骨折やその他の骨折に繋がります。骨折に伴う入院(手術)によって運動 スキルの低下は言うまでもありません。転倒しない身体づくり、運動スキルを身につ けていただくプログロムを利用者さんと伴に頑張っています。

「転倒を予防する機能訓練!」を実施することで、人生100年自立生活に寄与できる ことを祈念しています。

機能訓練指導員・林

みやび温泉「フレッシュシトラスの香り」

今月は疲れ、冷え、肩こりに効果が ある「ラベンダーの香り」のお湯です。 どうぞご堪能下さい。

9月 9日(金) 14日(水)

24日(土) 26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。



個人差がありますが、肌寒く感じられる方は一枚羽織るものをご用意ください。

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分ごろにまでに当事業所まで、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<mark>送迎時</mark>もしくは<mark>お渡ししている連絡帳に記載</mark>をお願いいたします。