



2022年
(令和4年)

10月号 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.com



涼しくて過ごしやすい日々がやっと巡って来ました。待って待って待ちくたびれていた季節ですね。身体も軽やかに適度な運動も苦にならず、食べ物が美味しく、ついつい食べ過ぎてしまいます。秋の夜長は窓辺に座り、月明かりのもとで優しい虫の音（ね）を聞きながら読書をしてみたり、夜空を眺めているのもいいものです。



秋を満喫して、コロナウイルス感染症や値上げラッシュによる物価高等々、俗世間を暫し忘れて夢見心地の気分を味わいながら過ごしてみるのもいいですね。

看護師からのお知らせ

秋ですね！！
一年で最も過ごしやすい季節がやってきました。しかし最近、一日の気温の寒暖差が激しく、この気温差によって不調を訴える方も多く、体調管理に注意が必要です。
「寒暖差アレルギー」をご存じですか？一日の寒暖差によって起きるくしゃみや鼻水、鼻づまりの症状をいいます。原因の一因として自律神経のバランスの乱れが言われています。対策としては規則正しい生活、衣服の調整、軽度の運動などです。症状がひどい時は耳鼻科やかかりつけ医の受診をお勧めします。何か体調で気になることがあれば気軽に、お申し出ください。
看護師 川久保久美子

勤続10年表彰

この秋、勤続10年を迎え、この10月にみやびから表彰を受けるのは、河本啓子さんです。
勤続10年を迎えて
あつという間の10年でした。初めての介護の仕事で、右も左も分からず、スタッフの仲間や利用者様の笑顔に支えられ、まだまだ勉強の日々ですが、感謝の気持ちを忘れずに、これからまた10年と頑張ってお勤めしていきたいと思っております。
河本啓子

運動会開催のお知らせ

10月の行事レクは、**運動会 2022** です。
様々な競技を元気いっぱい、身体を動かして共に楽しんで下さい。
下記日程で**13:50** スタート どうぞお楽しみに!!

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。

日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	01 サイコロ振って ボーリング
02	03 輪っかで大漁	04 運動会 2022 Part1	05 飛んでけ 紙コップ!	06 百歳体操 🔥香りの湯🔥	07 的あてゲーム	08 玉入れゲーム
09	10 スポーツの日 風船バスケット	11 飛んでけ 紙コップ! 🔥香りの湯🔥	12 運動会 2022 Part2 ✂️理美容サービス✂️	13 的あてゲーム	14 バウンドボール	15 百歳体操
16	17 つかんで拾って	18 サイコロ振って ボーリング	19 玉入れゲーム	20 毎月20日は おいしいデー 運動会 2022 Part3	21 ココロストップ 🔥香りの湯🔥	22 パターゴルフで スマートボール
23	24 的あてゲーム ✂️理美容サービス✂️ 運動会 2022 Part5	25 玉入れゲーム	26 百歳体操 🔥香りの湯🔥	27 ココロストップ	28 運動会 2022 Part4	29 輪っかで大漁
30	31					

みやびの 美味しいお昼ご飯!!



9月19日のメニュー

- ・天ぷら盛り合わせ
- ・かにかまと胡瓜の酢の物
- ・高野豆腐と野菜の炊き合わせ

みやびは食事が美味しいです!!

今回ご紹介するのは、9月19日に出了した【お赤飯と天ぷらの盛り合わせ】のメニューです。
・19日は“敬老の日”という事もあってちょっと豪華なメニューでしたのでご紹介します。1品ずつだと1度は紹介したかもしれません。天ぷらは、獅子唐辛子・蓮根・椎茸・ちくわ・さつまいも・海老でカリッとした衣で美味しくいただきました。高野豆腐と野菜の炊き合わせは、あっさりしつつも美味しかったです。かにかまと胡瓜の酢の物は口の中の余計な脂分を落とすとして非常に食べやすかったです。赤飯は、ボリューム満点でお腹がいっぱいになりました。

今日も美味しく、**“ごちそうさまでした!!”**

理美容サービス

10月の理美容サービスは
10月12日(水)・24日(月) 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。



利用者様、ご家族様からの寄稿をご紹介します。

待ちこがる 颯風一過 職域へ 幸輔

店先の 果物の 久し振りに 聞かぬ 秋の 芳賀

そぞろを 鳴く 虫に 更け 夜 恵洋

感涙を 分つ 球児 雲の 峰 帳

耽読の 一書に 貪る 辞書や 虫今宵

ルーパー 手に 食べる 驟雨かな

九月みやび詩詠み会



ワクチン接種を受けられましたらお教えてください。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。

お詫び
9月に予定しておりました敬老会は新型コロナ感染予防のため中止とさせて頂きました。
敬老の日のプレゼント(名前レケース)のみお渡ししております。

スマイル写真館



いい笑顔で
すね!!

9月の手芸

9月は室内用リース作りをしました。



機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう!

機能訓練に『四苦八苦』?

お釈迦さんが唱えた仏教用語に「四苦八苦」という四字熟語があります。漢字の通り4つの苦しみ+4つの苦しみで8つの苦しみになります。

1. 生:生きてゆく苦しみ
2. 老:老いてゆく苦しみ
3. 病:病気になる苦しみ
4. 死:死を迎える苦しみ
5. 愛別離苦:大切・大事な人と、いつかは離れなくてはならない苦しみ
6. 怨憎会苦:大嫌い・顔も見たくない人と出会ってしまう苦しみ
7. 求不得苦:求める物が手に入らない苦しみ
8. 五陰盛苦:自分の心や身体が思い通りにならない苦しみ

デイサービスではこの8つの苦しみを少しでも軽減され楽しく過ごしていただく様にお待ちしております。機能訓練も「四苦八苦」されながら、楽しく・厳しく、トレーニング・リハビリに精進されています。

機能訓練指導員・林



みやび温泉 「いちごの香り」

今月は疲れ、冷え、神経痛、リウマチ、肌荒れに効果があるお湯です。
どうぞご堪能下さい。

10月 6日(木) 11日(火)
21日(金) 26日(水)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!
9月にお誕生会をされた方

HAPPY Birthday TO YOU



8月28日生まれ



9月3日生まれ



9月6日生まれ



9月9日生まれ



9月22日生まれ



9月14日生まれ



9月14日生まれ



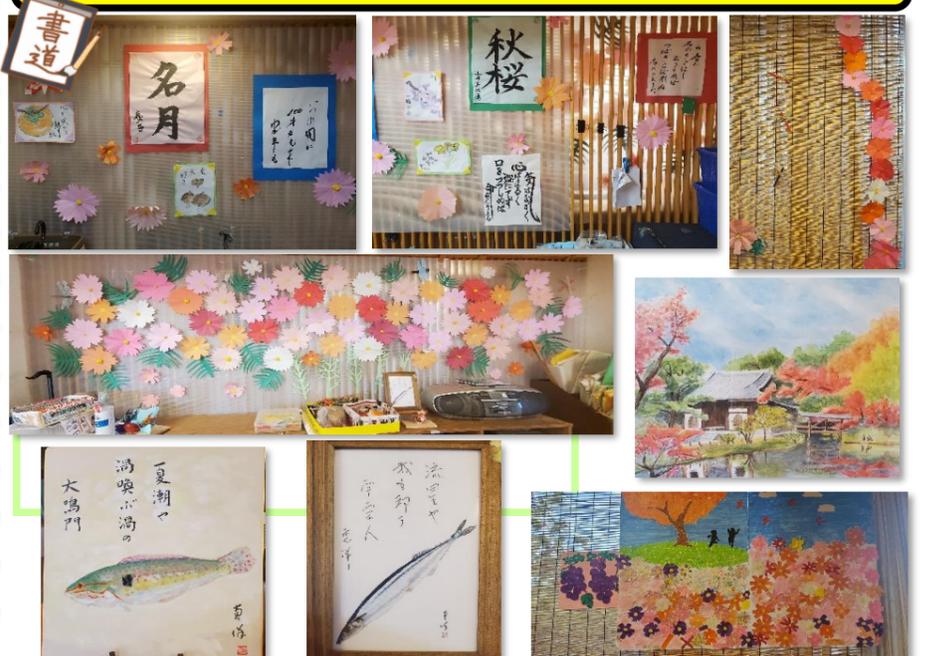
9月24日生まれ



9月のレクリエーション



9月の作品



お願い ティサービスでは快適にお過ごし頂けますようにエアコンをつけております。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。