



2022年
(令和4年)

11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



秋は行楽の季節。雲一つない青く澄み渡った空の元、紅葉狩りにお出かけ。出かけた先では栗ご飯や、近くで採れた山菜の天ぷらを一緒に新蕎麦で美味しくいただくなんて、想像するだけで心が豊かに踊らされてしまいます。

でも最近ではコロナウイルス感染症の影響で外出もままなりません。ついつい気持ちも塞ぎ込んでしまいます。

そんな思いも晴れの得意日のような爽快な気持ちに変えて、外へ飛び出して行きたいですね。

日々の暮らしの中で、ほんの少しでも楽しみに出会えたなら、自身にとってそれが秋の行楽を満喫することに繋がるのかも知れません。11月もどんどん楽しんで行きましょう。



看護師からのお知らせ

秋といえば食欲の秋やスポーツの秋など、1年の中で最も活動しやすい時期です。しかし、寒暖差が激しいため体調を崩しやすく、風邪をひきやすい季節でもあります。健康でいきいきと過ごすための体調管理に注意が必要となります。

その対策は日頃からの生活習慣、食事習慣を見直し、免疫力を高める習慣をすることが大切となります。

免疫力を高める方法として腸内環境を良くすることがあげられます。腸は食べ物を消化吸収、排泄する働きを担うだけでなく、ウイルスに対抗するための免疫細胞が集まっている場所でもあるからです。腸内環境を整えるために発酵食品、食物繊維の多い食品を摂取し、免疫カアップに努めることが大切です。 看護師 三島育恵



10月の行事レク“運動会”後記

季節も秋になりました。秋といえばスポーツの秋、スポーツと言えば運動会！毎週1回づつ「みやび秋の運動会」を開催しました！今年の競技は、個人戦タオル引き、団体戦ブリックアップリレー、代表戦車いすリレー・スタッフと一緒に徒競走を紅白に分かれて行いました。どの競技も白熱した勝負に競技者、応援者、スタッフと大盛り上がり！帰りの車の中では「楽しかった」と言って頂け嬉しく思いました。ケガや事故も無く楽しい日を過ごせて頂きました。 寺山 龍

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。

やきいも焼こう会開催のお知らせ

11月の行事レクは、やきいも焼こう会 2022 です。

寒さも徐々に感じられる日が増えてきました。今年もみやび前駐車場でやきいもを焼いてあつあつを召し上がっていただきます。どうぞお楽しみに!!

日	月	火	水	木	金	土
29	30 	01 バランスコロコロ	02 パターゴルフで スマートボール ※理美容サービス※	03 カーリング 文化の日	04 輪投げゲーム	05 サイコロ振って ボーリング 🔥香りの湯🔥
06	07 百歳体操 🔥香りの湯🔥	08 パターゴルフで スマートボール	09 輪っかで大漁	10 輪投げゲーム	11 飛んでけ 紙コップ!	12 つかんで拾って
13	14 カーリング	15 百歳体操	16 やきいも焼こう会 2022 Part1	17 やきいも焼こう会 2022 Part2 🔥香りの湯🔥	18 サイコロ振って ボーリング ※理美容サービス※	19 毎月20日は おいしいデー 的当てゲーム
20	21 輪投げゲーム	22 風船バスケット 🔥香りの湯🔥	23 つかんで拾って 勤労感謝の日	24 サイコロ振って ボーリング	25 百歳体操 🔥香りの湯🔥	26 バウンドボール
27	28 飛んでけ 紙コップ!	29 つかんで拾って	30 的当てゲーム	01	02	03

みやびの 美味しいお昼ご飯!!



10月25日のメニュー

- ・鶏の照り焼き
- ・蓮根きんぴら
- ・モロヘイヤとオクラのおひたし
- ・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、10月25日に出了した【鶏肉の照り焼き】のメニューです。

鶏肉は皮はパリッとして中はジューシーで柔らかく、甘いタレが美味しく上のネギのおかげでさっぱりと頂くことができました。

蓮根のきんぴらは、少しピリ辛でごはんのお供にぴったりで、全体の味のバランスを整えてくれた名脇役でした。モロヘイヤとオクラのネバネバコンビは、さっぱりとして喉に残った味を流してくれ、ボリュームがあるにも関わらずスツと食べきれてしまいました。

あまりの美味しさに体重が気になりますが…
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 11月の理美容サービスは
11月2日(水)・18日(金)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。



・他人の田の
稲刈り眺め
晴れ嬉し
幸輔

・あら楽し
総社
高粱
(岡山より)
芳賀

訪柿縁落九
ねの日や十
来秋ややオ
て 虫花
葉売野闘
裏サー囲の志
にサーお空搔
縫ビス子のを
るのの笑傾
秋の友の顔て
蝶の増の今
恵の増の宵
洋ゆゆ

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

10月のおいしいデー

懐かしい和菓子屋さんの「りんごパイ」でした。



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。

みやび秋の運動会



今年もこの時期がやってまいりました！みやび秋の運動会！！
 今回も大盛り上がりで皆様笑顔で取り組んでおられました！！
 スタッフ共々楽しく開催出来たので良かったです！！

機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

機能訓練参加者の『事例報告』

今月は機能訓練に参加されている、83歳の利用者さまの取り組みと効果について報告します。春頃からデイサービスを利用され、慣れた頃の6月から機能訓練に参加されています。お住まいは3階にあり階段を利用されています。階段を登る直前、2階に着いた時、3階に着いた時、計3回の休憩を経て帰宅されていました。機能訓練では、脚力強化・バランス感覚向上、各関節の柔軟性向上などを目的に一心不乱に取り組まれています。また、機能訓練で出来なかったプログラムが有れば、帰宅後に自宅廊下の手すりを使って復習練習されほどの熱血漢に変貌されました。この努力が功を奏し、今では1階から3階自宅まで休憩することなく元気に登り・歩かれています。今後は、より安定した歩行と持久力、満足感・達成感を得ていただくようにプログラム内容の向上に努めてまいります。



機能訓練指導員・林

みやび温泉 「お肌スベスベ」

今月は疲れ、冷え、神経痛、リウマチ、肌荒れに効果があるフレッシュシトラスの香りのお湯です。どうぞご堪能下さい。

11月 5日(土) 7日(月)
 17日(木) 22日(火) 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。

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。

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
 TO YOU



10月3生まれ



10月3生まれ



10月9生まれ



10月のレクリエーション



上: サンマ釣りゲーム



下: ハロウィン玉入れ



下: サブレクの様子



職員手作りのリアルおはけの玉入れです！



サブレクでは主にゲームや趣味活動を行っています。

10月の手芸



10月はストラップ作りでした。
 11月は筆入れを作ります。お楽しみに！



10月の作品



お詫び 10月も新型コロナ感染のため一週間お休みをさせて頂き、皆様にはご心配、ご不便、ご迷惑をおかけしました。今後も感染対策に取り組み安心してご利用頂けるよう努めてまいります。