



10月の行事レクは、運動会です♪

10月なのにまだまだ残暑が厳しい中ですが、夏の疲れを吹き飛ばすには、食欲の秋、読書の秋、運動の秋!!  
今年も計4回の運動会を予定しています。皆様ご参加の際は精一杯頑張ってもらえたらと思います。



(写真は昨年の様子です)

現在、デイサービス来所時に着替え等のお荷物を預らせて頂いておりますが、ご自身で手元にお持ち頂いている荷物(バッグ、小物等)に関しましては、各自で責任をもって管理して頂くと同時に、貴重品(お金等)は持参されませんようお願い致します。万が一ご自身で管理されているお荷物の紛失等ございましたら、こちらでは一切の責任を負いかねますので、何卒御理解、御協力頂きます様、宜しくお願い致します。

## 10月のイベントカレンダー

\*イベントの日程等は、都合により変更になることがあります。レクリエーションは日々変わる物を行っています。

日	月	火	水	木	金	土
		01	02	03	04	05
			みやび運動会!!	🍷香りの湯🍷		
06	07	08	09	10	11	12
	🍷香りの湯🍷				みやび運動会!! ※理美容サービス※	
13	14	15	16	17	18	19
			🍷香りの湯🍷	みやび運動会!!		📅 今月は19日に おいしいデー
20	21	22	23	24	25	26
				※理美容サービス※	🍷香りの湯🍷	みやび運動会!!
27	28	29	30	31		

### みやびの

### 美味しいお昼ご飯!!



- 9月16日のメニュー
- ・天ぷら盛り合わせ
  - ・高野豆腐と野菜の炊き合わせ
  - ・カニカマと胡瓜の酢の物
  - ・赤飯
  - ・お味噌汁

- 9月19日のメニュー
- ・鮭のマヨネーズ焼き
  - ・スパゲティ炒め
  - ・薩摩煮
  - ・ご飯
  - ・味噌汁



今日も美味しく、ごちそうさまでした!

## 9月の手芸



9月はコースージュを作りました。皆様思い思いのコースージュを作られ、さっそく秋のファッションに取り入れておいでです。  
10月は「ふくろうのキーホルダー」の予定です。お楽しみに!!



9月の美味しいデーは、懐かしい和菓子屋さんの“紅白饅頭”でした。



理美容サービス 10月の理美容サービスは  
10月11日(金)・24日(木)に行いま  
ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。



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が、今まで適時実施していた抗原検査キットの備蓄分が無くなり、デイサービスではコロナの抗原検査が出来なくなりました。ご不便をおかけすることがあるかもしれませんが、ご理解ご協力のほど、お願いいたします。

# 敬老会

今年もやってきました、笑いあり涙(?)ありの敬老会。観て笑い、聞いて笑い、参加して笑い、会場の雰囲気为一体となって盛り上がりました!! 皆さま、ありがとうございました!!



## 機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう!

### 個別の機能訓練について

一日当たり約30名利用者さんが機能訓練を実施されています。その内訳としてはグループ(4~5名)で実施されている方が約20名、個別で実施されている方が約10名居られます。グループの機能訓練は、平行棒を使って座位→立位で非常にハードな訓練を実施しています。

片や個別の機能訓練は、車椅子利用中の方(歩行困難な方)、人工関節に手術をされた方、肩や膝に痛みのある方、心不全・呼吸不全などで運動が困難な方と様々な方を対象に実施しています。内容としては、下記の6項目に分けることができます。

- 1 車椅子利用中の方は、座位にて下肢に負荷をかけてトレーニング
- 2 歩行困難の方には、平行棒、杖や歩行器を使用して歩行訓練
- 3 日光浴を兼ねて、館外での歩行訓練や車椅子自走訓練
- 4 館内の階段を利用しての昇降訓練や車椅子自走訓練
- 5 肩関節や膝関節に疼痛やしびれがある方には、関節可動域の拡大運動や関節付近の筋肉を弛緩させて、知覚・運動神経に刺激を与える運動
- 6 自席での足踏み運動、起立着席運動、口すぼめ呼吸運動、ベッドでの脚上げ運動等々を実施しています。

次号:11月号ではグループで実施している機能訓練を紹介させていただきます。

機能訓練指導員 林 宏

## みやび温泉「香りの湯」

今月は、「お楽しみに」となっています。どうぞご堪能下さい。

10月3日(木) 7日(月)

16日(水) 25日(金)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。

## 写真を募集しています。

みやび便りでは、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



## 9月レクリエーション



### 新型コロナウイルス感染症マスク着用について

マスク着用は政府の方針で徐々に緩和されてきています。普段は外しても良い、人の集まる所でも着用は個人の判断で良い、となっています。ただし、高齢者が多く集まる施設では今まで通りマスク着用を継続することと言われています。デイサービスをご利用される日はご協力をお願いいたします。

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30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。