



日	月	火	水	木	金	土
 四 年 和 謹 賀 新 年 渋川神社へ参拝ドライブを 予定しています！						1 元旦  休業日 
2  休業日	3 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 新年会	4 スパイダー・平行棒 棒体操 かるた大会	5 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 塗り絵	6 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 書き初め 硬筆・毛筆書道	7 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 かるた大会	8 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 新春カラオケ大会 塗り絵
9 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	10 成人の日 スパイダー・平行棒 棒体操 個人作品	11 スパイダー・平行棒 あおい体操 個人作品 おやつ作り	12 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 DVD鑑賞	13 スパイダー・平行棒 棒体操 カレンダーづくり	14 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダーづくり 個人作品	15 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ 個人作品
16 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	17 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダーづくり 塗り絵	18 スパイダー・平行棒 棒体操 カレンダーづくり	19 スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダーづくり 個人作品	20 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙づくり 個人作品	21 スパイダー・平行棒 棒体操 DVD鑑賞	22 スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ カレンダーづくり
23 あおい体操 レクリエーション	24 はつらつ教室 まんだら塗り絵	25 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 レクリエーション	26 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙づくり 硬筆・毛筆書道	27 スパイダー・平行棒 あおい体操 絵手紙づくり	28 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 絵手紙づくり 硬筆・毛筆書道	29 スパイダー・平行棒 棒体操 カラオケ 塗り絵
30 あおい体操 レクリエーション	31 ごぼう先生体操 DVD鑑賞	    				

先月のご様子



新しい仲間が増えました

介護職員

みなみ
南

あつこ
温子



初めまして！
皆様のお名前を早く
覚えて、笑顔で頑張り
たいと思います！！
宜しくお願いします！

張り子の虎作り



手作りは
美味しいわね♪



ネズミじゃないよ

機能訓練だより

年賀状を出すのが楽しみ♪



スタンプやシール
を使ってオリジナル
の年賀状を作成！
直筆で名前を入れ
ました！

看護師 健康だより

寒い時期
暖房器具での

『低温やけど』に気を付けよう！！

低い温度（約40～50℃）の物に、
長時間ふれることで起こります。



意外と危険な低温やけど

※肌の奥にダメージがある事が多く、
見た目より重症で治るのに時間がかかる。

対処方法

- ①冷水で冷やす。
(痛みを感じなくなるまで)
- ②痛み・違和感ある⇒病院へ！

原因になる身近な暖房器具

- 電気毛布
- 湯たんぽ
- 貼るカイロ
- こたつ
- 電気あんか
- ホットカーペット
- など



上手な使い方で予防しよう

- 【電気毛布】低温で使用！寝る前に電源OFF
- 【湯たんぽ】①布袋＋タオルで包む
②布団の中で温めておき寝る前に出す
- 【貼るカイロ】
肌に直接当たらないように服の上から！



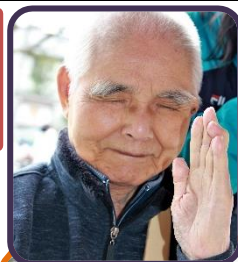


日	月	火	水	木	金	土
2月3日は節分 2022年の方角 北北西		1 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 節分 レクリエーション	2 スパイダー・平行棒 棒体操 節分 レクリエーション	3 スパイダー・平行棒 はつらつ健康体操 節分 レクリエーション おやつ作り	4 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 大人の塗り絵	5 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カラオケ 大人の塗り絵
6 あおい体操 脳トレ 作品づくり	7 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り	8 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダー作り	9 スパイダー・平行棒 棒体操 書写・脳トレ	10 スパイダー・平行棒 あおい体操 書写・脳トレ	11 建国記念日 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り	12 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ 書写
13 あおい体操 バレンタイン レクリエーション	14 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 ♥ バレンタイン ♥ ビンゴ大会 おやつ作り	15 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 絵手紙	16 スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダー作り	17 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り	18 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 映画鑑賞	19 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ 絵手紙
20 あおい体操 カレンダー作り	21 スパイダー・平行棒 棒体操 絵手紙	22 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 映画鑑賞	23 天皇誕生日 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ	24 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 レクリエーション	25 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ 大人の塗り絵	26 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ 脳トレ
27 あおい体操 脳トレ 作品づくり	28 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 映画鑑賞	節分の恵方巻ロールやバレンタインのおかし作りを予定しています♪ 季節のイベントを一緒に楽しみましょう！				

先月のご様子



破魔矢作り



毎年恒例、湍川神社への初詣に出かけました♪
 皆さまと今年も健康で良い一年を過ごせますように！
 気持ちも新たにスタートです！その他、カルタや
 ビンゴ大会、鏡開きなどお正月行事を楽しみました♪

初詣



あおい神社
 おみくじで
 運だめし！



機能訓練だより

あおい菜園で大根を収穫！
 切り干し大根を作りました



ビンゴ
 でたよ♪

看護師 健康だより

歩くのが遅くなった！

転倒した！

コロナや寒さで外に出られないこの時期だからこそ

『サルコペニア』注意報！

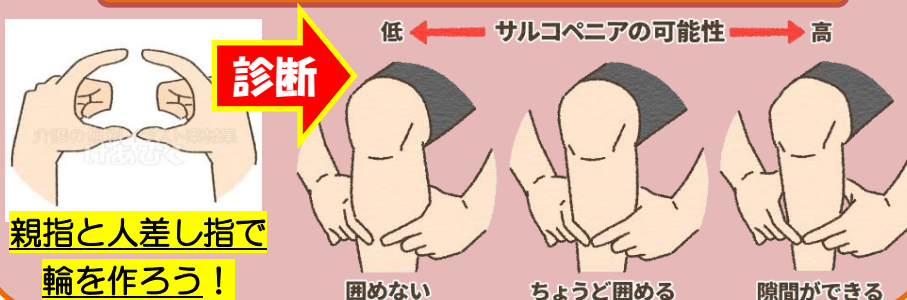
椅子から立ち上がりにくい！

フタが開けづらい！

Point サルコペニアってなに？

サルコは『筋肉』、ペニアは『減少』
 を意味し、**加齢による筋肉量や筋力の低下を指します。**
 現在、65歳以上の方の15%
 が該当すると言われています。

指で輪を作って、足で簡単チェック！



予防と対策

【筋トレ】太ももやお尻の筋肉を！
 イスに座って片足ずつ上げ下げや、
 座面からお尻を少し浮かそう！
 【タンパク質を摂取】
 肉/魚/大豆/卵/乳製品
 両手に乗るくらいを目安に摂取/1日



日	月	火	水	木	金	土
3月3日はお雛祭  お抹茶とお菓子 をご準備いたします♪		1 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 お雛様 レクリエーション	2 スパイダー・平行棒 あおい体操 お雛様 レクリエーション	3 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 お雛祭り クイズ大会	4 スパイダー・平行棒 棒体操 映画鑑賞	5 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ
6 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	7 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 書写 個人作品	8 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 絵手紙 個人作品	9 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 まんだら塗り絵 個人作品	10 スパイダー・平行棒 棒体操 絵手紙 個人作品	11 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 ○× クイズ大会①	12 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ 塗り絵
13 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	14 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 ホワイトデー おやつ作り	15 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダーづくり	16 スパイダー・平行棒 棒体操 カレンダーづくり	17 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダーづくり 共同作品	18 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダーづくり 個人作品	19 スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ 塗り絵
20 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	21 春分の日 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダーづくり 共同作品	22 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 映画鑑賞	23 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 共同作品	24 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 大人の塗り絵	25 スパイダー・平行棒 あおい体操 共同作品	26 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ 塗り絵
27 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	28 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 絵手紙	29 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 ○× クイズ大会②	30 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 書写	31 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 映画鑑賞	ホワイトデーは男性陣による お菓子作りを予定しています！ 女性の皆さまお楽しみに♪	

先月のご様子

節分

鬼は外！
福は内！

 節分レクリエーションでは、職員による鬼の登場で、大盛り上がり♪チーム戦で、『玉入れ』を行いました！！カレンダー作り、ちぎり絵、塗り絵などの活動を通して季節を感じていただきました♪

手作りは
美味しい♪

鬼の箱ねらって玉入れ！

スイートピー
春らしいわ♪

カレンダーづくり

看護師 健康だより

Point 春の不調の主な原因

【激しい寒暖差】

⇒交感神経が活発に！疲れやだるさへ。

【目まぐるしい気圧の変化】

⇒気圧変動の影響で血中の酸素濃度が低下。眠気やだるさを感じやすくなる。

【日照時間の変化】

⇒生活リズムが崩れやすい

【生活環境の変化】

⇒生活の大きな変化が緊張やストレスへ。自立神経のバランスが乱れやすい。

【花粉症】

⇒免疫機能が過剰に活動している状態。体力が低下

やる気がでない

日中眠くなる

上手に予防と対策！

- ①食事はバランスよく！
- ②こまめに体を動かす
- ③湯船につかる(38℃～40℃)
- ④質のよい睡眠
- ⑤温度調整しやすい衣類
- ⑥花粉症対策(眼鏡・帽子など)

自立神経を整えて快適な春を！

機能訓練だより

バレンタイン お菓子づくり

季節のフルーツで
可愛くトッピング♪

男性の皆さまに
好評でした♪



日	月	火	水	木	金	土
月初めは、お花見ドライブを予定しています！ 桜の名所を巡りながら一緒に春を満喫しましょう♪ 20日～26日は桜風呂をご用意します。お楽しみに♪ 					1 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 まんだら塗り絵 お花見ドライブ	2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ お花見ドライブ
3 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 お楽しみ レクリエーション	4 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 大人の塗り絵 お花見ドライブ	5 スパイダー・平行棒 棒体操 映画鑑賞 お花見ドライブ	6 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 大人の塗り絵 お花見ドライブ	7 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 レクリエーション コップとばし	8 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 書写	9 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ 塗り絵
10 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	11 スパイダー・平行棒 棒体操 カラオケ 塗り絵	12 スパイダー・平行棒 あおい体操 レクリエーション コップとばし	13 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダー作り	14 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カラオケ カレンダー作り	15 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 絵手紙 カレンダー	16 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー カラオケ作り
17 あおい体操 カレンダー作り	18 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダー作り 壁面作り	19 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り 壁面作り	20 スパイダー・平行棒 あおい体操 毛筆 硬筆	21 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 映画鑑賞 おやつ作り	22 スパイダー・平行棒 棒体操 レクリエーション コップとばし	23 スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ 壁面作り
24 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	25 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙 壁面作り	26 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 筆ペン 硬筆	27 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 レクリエーション コップとばし	28 スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ 絵手紙	29 昭和の日 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 脳トレ ビンゴ大会	30 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カラオケ 壁面作り

先月のご様子



ホワイトボード玉入れ大会！

お雛祭りレクリエーションでは玉入れ大会で大盛り上がり！高得点を狙って白熱！作品づくりや、ちぎり絵、〇×クイズ大会など、楽しい行事で季節を楽しみました♪



ご夫婦ペア
桜の壁飾り



機能訓練だより



ホワイトデー
お菓子づくり♪

男性陣が
たこ焼き
に挑戦♪



看護師 健康だより



～全身の健康は、歯と口の健康から～

『口呼吸』は万病の元！！



あなたは大丈夫？早速診断してみよう♪
一つでもあてはまれば口呼吸かも？！



口呼吸の原因と健康障害

- ①鼻炎などで口呼吸に！⇒喉や肺を痛め、**風邪やアレルギーになりやすい**
- ②乾燥して唾液が少なくなる⇒殺菌・消毒・洗浄の作用が低下し**虫歯・歯周病が悪化、口臭も**
- ③免疫防御機能の扁桃リンパ組織に影響⇒**免疫力が低下**し、様々な病気の原因になる

口呼吸チェックリスト

- ☐ いつも口を開けている
- ☐ 口を閉じると顎にシワやふくらみができる
- ☐ よく風邪をひく
- ☐ 朝起きた時、のどがヒリヒリする
- ☐ 唇がよく乾く
- ☐ 激しい運動をしている



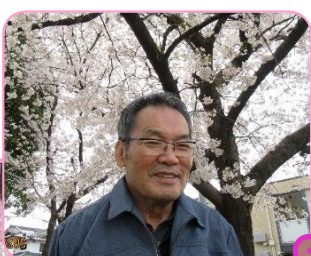
鼻呼吸を習慣化するために！

- ※意識して口を閉じて鼻呼吸を心がける
- ※原因となる**鼻づまり**を解消する
- ※口を閉じてご飯を食べる
- ⇒**両側でバランスよく、一口30回**
- ※マウスピースや口とじテープを活用



日	月	火	水	木	金	土
1 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	2 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵	3 憲法記念日 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 絵手紙	4 みどりの日 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 レクリエーション (ボード玉入れ大会)	5 こどもの日 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 レクリエーション (ボード玉入れ大会)	6 スパイダー・平行棒 棒体操 書写	7 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ 塗り絵
8 母の日 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	9 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 個人作品 絵手紙	10 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 個人作品 大人の塗り絵	11 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 個人作品 硬筆	12 スパイダー・平行棒 棒体操 カラオケ・塗り絵 (おやつ作り)	13 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 個人作品 まんだら塗り絵	14 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ 塗り絵
15 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	16 スパイダー・平行棒 あおい体操 〇×クイズ大会	17 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダーづくり	18 スパイダー・平行棒 棒体操 カレンダーづくり 共同作品	19 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダーづくり 個人作品	20 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダーづくり 絵手紙	21 スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ 塗り絵
22 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	23 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダーづくり 共同作品	24 スパイダー・平行棒 棒体操 映画鑑賞	25 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 共同作品 塗り絵	26 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 大人の塗り絵	27 スパイダー・平行棒 あおい体操 共同作品 季節の塗り絵	28 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ 塗り絵
29 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	30 スパイダー・平行棒 棒体操 書写	31 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 季節の塗り絵	【5月中旬から下旬にかけて】 お天気のよい日に、季節の様々なお花を楽しみに、屋外歩行や ドライブを予定しています♪お楽しみに！！			

先月のご様子



桜満開 お花見

お花見ドライブへ行ってきました♪
フルーツパークや長久手古戦場、藤が丘など。
「綺麗！」と満開の桜を堪能されていました♪
出先で食べるアイスクリームは格別でしたね！



吉岡公園
綺麗だったよ



お花見日和♪
素敵な眺めにうっとり



看護師 健康だより

丈夫な骨が健康の要!!

『骨粗しょう症』予防と対策をしよう!

Point
骨が弱くなり、些細なことで骨折しやすくなる病気です。痛みや症状が出にくく、検査を受けて分かることが多くあります。

骨粗しょう症危険度チェック

- ☐あまり外出・運動をしない
- ☐日光を浴びることが少ない
- ☐背中が丸くなった
- ☐乳製品をあまり食べない
- ☐小魚をあまり食べない
- ☐痩せている方だ



骨を丈夫にする習慣と対策

【乳製品・小魚・大豆製品を食べよう🐟🥛】

⇒骨の主成分「カルシウム」が多く含有

【青魚・海藻・きのこを食べよう🐟🍄】

⇒骨を作るためには「ビタミンD」が必須

【1日15分程日光浴をする☀️】

⇒紫外線に当たると体内で「ビタミンD」が作られます。※日陰で直射日光に注意!

【ダイナミックフラミンゴ療法】🦩

⇒片足を床から5cmあげて1分間片足立ち

1日3回両足とも行いましょう!

通常の4倍の体重がかかり効果的

手すりを持ってね

機能訓練だより

ジャガイモの 植え付け



農協へ土の
買い出しに



日	月	火	水	木	金	土
 今年もやってきました♪ 6羽のツバメのひながスクスク 成長しています♪皆さん、巣立 ちを楽しみに見守っています♪			1 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 絵手紙づくり	2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 ボーリング大会	3 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵	4 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ 塗り絵
5 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	6 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 レクリエーション 輪投げゲーム	7 スパイダー・平行棒 あおい体操 ボーリング大会	8 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 映画鑑賞	9 スパイダー・平行棒 棒体操 絵手紙づくり	10 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 書写 脳トレ	11 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ 塗り絵
12 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	13 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダー作り 塗り絵	14 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り 塗り絵	15 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダー作り 塗り絵	16 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り 塗り絵	17 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り 塗り絵	18 スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ カレンダー作り
19 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	20 スパイダー・平行棒 棒体操 カラオケ 塗り絵	21 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 書写 脳トレ	22 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵	23 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 レクリエーション 輪投げゲーム	24 スパイダー・平行棒 あおい体操 絵手紙づくり	25 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ 塗り絵
26 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	27 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙づくり	28 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 映画鑑賞	29 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ	30 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 大人の塗り絵	室内ゲームを予定しています♪ 梅雨も楽しく過ごしましょう！ 	

先月のご様子



満開のバラ
いい香りだったわ♪



庄内緑地・王子製紙へ

バラ園ドライブ



新しい仲間が増えました

看護師

くわはら

桑原 かおり

3人の子育て奮闘中
です！通所介護の
経験は少ないです
が、宜しくお願い
いたします。

機能訓練だより

大判

おやつ作り



抹茶どらやき！大好評♪
皆さん完食でした！

あんこ
たっぷり♪♪



看護師 健康だより

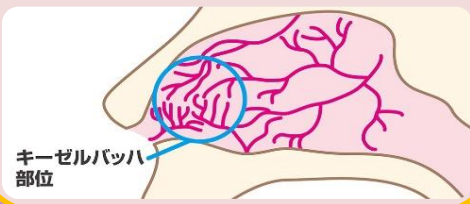
プチ
救急ケア

鼻血の正しい止め方

※出血量が多く、止まらない場合は、病院を受診しましょう！

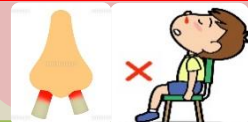
鼻のどこから出血？

鼻出血の 90%以上は、浅い部分に血管があるキーゼルバッハ部位(青丸)からの出血です。



間違った止血方法にご注意

- ×[後頸部を手刀で空手チョップ] ⇒後頸部には、延髄・椎骨動脈と生命維持に重要な器官がある大事な部位です。
- ×[上を向く] ⇒血液が器官に流れ、誤嚥や窒息の可能性も！飲み込むと嘔気・嘔吐を誘発。
- ×[鼻にティッシュ] ⇒圧迫が弱く止血効果が低い。鼻の粘膜が傷つく。



正しい 鼻血の止血方法

- 1 鼻翼を両側から親指と人指し指でつまんで強く圧迫する。
- 2 窒息予防の為、ややうつむき加減の座位をとる。
- 3 後咽部に血液が流れてきたら必ず吐き出す。
- 4 数分～10分程度つまんで経過をみる。



日	月	火	水	木	金	土
 季節風呂のご案内【もも湯】7/20～7/26  桃の葉には消炎、解熱に有効なタンニンという成分が含まれており、日焼けやあせも、しっしん、虫さされなど、トラブルの多い夏の肌に効果的です！！					1 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 硬筆・毛筆	2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ
3 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	4 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 映画鑑賞	5 スパイダー・平行棒 棒体操 カラオケ	6 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 玲子さんの 音楽教室	7 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 七夕まつり 脳トレ・ビンゴ	8 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 〇×クイズ	9 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ 塗り絵
10 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	11 スパイダー・平行棒 棒体操 壁面飾り (笑顔ひまわり)	12 スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダーづくり	13 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダーづくり 筆ペン書写	14 スパイダー・平行棒 棒体操 カレンダーづくり まんだら塗り絵	15 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダーづくり 絵手紙	16 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ カレンダーづくり
17 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	18 海の日 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 レクリエーション 潮干狩り風宝探し	19 スパイダー・平行棒 棒体操 レクリエーション 潮干狩り風宝探し	20 スパイダー・平行棒 あおい体操 壁面飾り 塗り絵	21 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 壁面飾り 筆ペン書写	22 スパイダー・平行棒 棒体操 壁面飾り 大人の塗り絵	23 スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ 壁面飾り
24 あおい体操 壁面飾り	25 はつらつ教室 まんだら塗り絵	26 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	27 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	28 スパイダー・平行棒 あおい体操	29 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	30 スパイダー・平行棒 棒体操
31 あおい体操 レクリエーション	カレンダーづくり 季節の塗り絵	壁面飾り (笑顔ひまわり)	レクリエーション 潮干狩り風宝探し	絵手紙	レクリエーション 潮干狩り風宝探し	レクリエーション 潮干狩り風宝探し

先月のご様子



ボーリング大会！

ストライク狙って真剣勝負！



音楽会
玲子先生のピアノカ
伴奏にのせて、
懐かしい歌を合唱

高校三年生
リンゴの唄など



新しい仲間が増えました

介護職員 ひがしやま
東山 さやか



皆様にのんびり
過ごして頂ける環境
を作っていけるよう
に頑張ります！

機能訓練だよ！

収穫した野菜で、ポテトサラダ
味噌炒め・ナポリタンなどを
作りました！！



看護師 健康だよ！

赤い目
放っておいて
大丈夫？



けつまくかしゅっけつ
『結膜下出血』

結膜下出血とは、結膜下の血管が破れ出血した
もので白目がべったり赤く染まる症状！



出血と充血のちがい

【出血】



血管が破れて
血液がもれ出る
ので、血管の走行
が見えません。

【充血】



細い血管が
拡張した
状態です。



【出血の程度】

★小さな点状から
斑状、時に眼球結膜
全体をおおう広範
囲なものも。血腫を
つくることも。

【自覚症状と経過】

★痛み・かゆみ・
目やに等の症状
はなく、見にく
い・視野が狭くな
ることもない。

ワンポイント アドバイス

★蒸しタオルで
温めると、吸収
が促進されま
す。

気を付けたい結膜下出血

以下の場合には眼科医に相談しましょう

- ① 眼が外傷を受けた場合
- ② 痛み・かゆみ・目やにを伴う場合
- ③ 頻繁に繰り返す場合
- ④ 熱を伴う場合





日	月	火	水	木	金	土
 暑中お見舞い 申し上げます	1 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ	2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 百寿 お祝い	3 スパイダー・平行棒 あおい体操 お誕生日会 	4 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 映画鑑賞	5 スパイダー・平行棒 棒体操 脳トレビンゴ ～夏編～	6 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ
7 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	8 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 壁面飾り	9 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カラオケ	10 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 壁面飾り	11 山の日 スパイダー・平行棒 棒体操 輪投げ	12 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 屋台ランチ ヨーヨー釣り	13 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 スイカ割り 盆踊り
14 あおい体操 夏祭り	15 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 金魚すくい	16 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 射的	17 スパイダー・平行棒 棒体操 駄菓子釣り	18 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り	19 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダー作り 筆ペン書写	20 スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダー作り カラオケ
21 あおい体操 カレンダー作り	22 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダー作り 季節の塗り絵	23 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り 絵手紙①	24 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り 脳トレ塗り絵	25 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 個人作品 硬筆	26 スパイダー・平行棒 あおい体操 個人作品 まんだら塗り絵	27 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 個人作品 カラオケ
28 あおい体操 個人作品	29 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 個人作品 絵手紙②	30 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 個人作品 壁面飾り	31 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 個人作品 壁面飾り	季節風呂のご案内（ミント湯） ミントは夏バテ回復・冷房による冷えに効果的！！ 		

先月のご様子



カレンダー作り



レクリエーション
潮干狩り風宝探し



お誕生日会



壁面飾り



田植え
ゲーム



おめでとうございます



今月から作成開始♪厚紙で
お皿作り！皆さん真剣！



看護師 健康だよ！

Q1 熱中症になりにくい
身体を作るのはどっち？

A：スポーツドリンク
B：牛乳

【答え：B】

牛乳を飲むと血液量が増え、その結果汗をかき体の外に熱が逃げやすくなります。

Q2 すいかを食べるならどっち？

A：塩なし
B：塩あり

【答え：B】 水分・ミネラル豊富なスイカは熱中症予防にピッタリ、汗で不足するナトリウムも摂取できます。

Q3 身体を冷やす効果が
高いのはどっち？

A：首の後ろ
B：首の横

【答え：B】 首の横には大きな頸動脈が通っており冷やすと脳の効果的な冷却に繋がります！

Q4 正しい帽子のかぶり方はどっち？

A：常に被っておく
B：時々脱ぐ

【答え：B】 日除け効果はあるが、長時間かぶり続けると内側に熱がこもります。時々脱いで換気しましょう。

～夏本番～
熱中症クイズ
上手に暑さを乗りきろう！

Point ※上手にエアコン
※こまめに水分補給
※異変を感じら病院へ！

機能訓練だよ！



アイス
パフェ

菜園のかぼちゃ
入り
パンケーキ♪



涼
おやつ作り

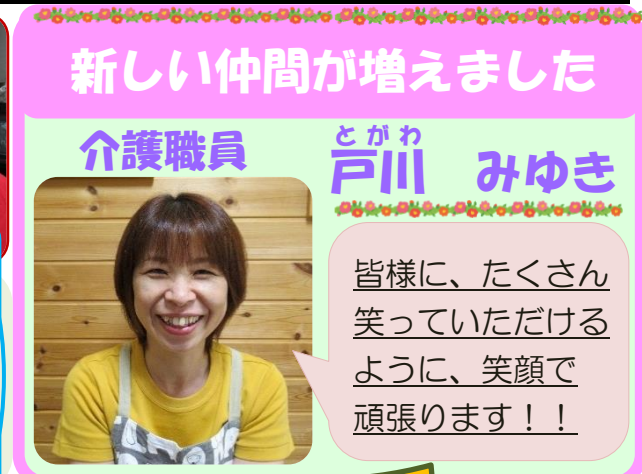


日	月	火	水	木	金	土
 9月も楽しいイベントが盛りだくさん！ 皆様が主役の『敬老会』もごさいます。おたのしみに♪				1 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 防災クイズ	2 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 ビンゴ大会	3 スパイダー・平行棒 棒体操 的当てゲーム
4 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	5 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り	6 スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダー作り	7 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 豆掘りゲーム カレンダー作り	8 スパイダー・平行棒 棒体操 カレンダー作り	9 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダー作り 菊の塗り絵	10 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 お月見 カレンダー作り
11 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	12 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 十五夜ゲーム	13 スパイダー・平行棒 棒体操 宇宙クイズ ロケット飛ばし	14 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 コスモス塗り絵	15 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 絵手紙	16 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 レクリエーション モルック	17 スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ
18 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	19 敬老の日 スパイダー・平行棒 棒体操 苗字クイズ 敬老会	20 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 お手玉遊び	21 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 脳トレプリント	22 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 ゴルフゲーム	23 秋分の日 スパイダー・平行棒 あおい体操 ピンポン玉ビンゴ	24 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 おはぎづくり カラオケ大会
25 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	26 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 共同作品づくり	27 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 共同作品づくり	28 スパイダー・平行棒 棒体操 都道府県クイズ 共同作品づくり	29 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 共同作品づくり	30 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 共同作品づくり	9/9 重陽の節句 無病息災・長寿 を願って、 菊湯を予定 しています！

先月のご様子



看護師
健康だより



夏から秋にかけての体調管理のポイント！

体調をくずしやすい理由

★気温の変化

・朝晩と日中の気温差が、自律神経のバランスを崩すため、『だるい・頭痛・不眠』等の症状がでる。

★空気の乾燥

・涼しくなると、水分補給を忘れがち。
『便秘・肌荒れ』等の症状がでる。

★冷たい物の摂りすぎによる、胃腸の機能低下

★秋の気候に移り変わる為、日照時間の減少



秋の体調管理のすすめ！

1 身体を温めよう

薄着や冷たい飲食は避ける。
入浴は湯船につかる。



3 胃腸に優しい食事

うどん・トースト・お粥
白身魚・鶏ささみ・ヨーグルトなど



2 水分補給で乾燥予防

常温の飲み物がおすすめ。

4 自律神経の働きを高める

朝日を浴びると
体内時計がリセットされる。
規則正しい生活と適度な運動を！！





日	月	火	水	木	金	土
3週目は「運動会」♪♪ 身体を動かして爽やかな秋を楽しみましょう!! 秋のお花見ドライブ お天気のいい日に、コスモス畑やバラ園へドライブを予定しています!						1 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ
2	3	4	5	6	7	8
あおい体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 棒体操	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室
お楽しみ レクリエーション	絵手紙	動物〇×クイズ	秋の塗り絵	書写	健康〇×クイズ ～秋編～	カラオケ
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
あおい体操	スパイダー・平行棒 棒体操	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 棒体操	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操
お楽しみ レクリエーション	運動会 玉入れ	運動会 小玉送り	運動会 綱引き	運動会 小玉送り	運動会 借り物競争	カラオケ
16	17	18	19	20	21	22
あおい体操	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 棒体操	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 棒体操	スパイダー・平行棒 あおい体操
お楽しみ レクリエーション	カレンダー作り 秋の塗り絵	カレンダー作り 絵手紙	カレンダー作り 硬筆	カレンダー作り 秋の塗り絵	カレンダー作り 絵手紙	カラオケ カレンダー作り
23	24	25	26	27	28	29
あおい体操 カレンダー作り	はつらつ教室 まんだら塗り絵	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 棒体操
30	31	壁面飾り 書写	壁面飾り 秋の塗り絵	壁面飾り 書写	壁面飾り 秋の塗り絵	カラオケ
あおい体操 レクリエーション	ごぼう先生体操 🍵カラオケ					

先月のご様子



2022年 お祝い年の皆様

祝 敬老会

これからもお元気で!!



100歳の方に
長寿の秘訣を
質問♪♪

豪華
お祝
御膳



おやつも!
美味しかったわ

新しい仲間が増えました!

看護職員

もりた ふみえ
森田 史恵



皆様方が、居心地がよい
と感じていただけるよう
に努めてまいります。
宜しくお願い致します!

機能訓練だより

野菜でマスクの絞り染め体験♪



輪ゴムで絞って
煮汁につけて♪

完成



記念品は

手作り皿

おはぎ作り



お彼岸



秋の屋外歩行
吉岡公園へ



看護師 健康だより

予防方法

①腹八分目を心がける

食べすぎると、胃からの
逆流を防いでいる下部
食道括約筋が緩みやすい

食欲の秋

②食べてすぐ 横にならない

食後すぐ横になると
胃酸の逆流を促すこ
とになります。

③お腹を締め付ける 服や姿勢を避ける

お腹を周囲から圧迫
すると、腹圧が上がり
胃内容物が逆流
しやすくなる。

④タバコを吸わない

喫煙者は、胃酸の分泌
量が多く、食道と胃の
境目の締まりがよく
ない。



⑤脂肪分の多い物 刺激物を摂りすぎない

脂質分・刺激物は
胃酸の分泌を増やし
胸やけなどを起こし
やすくなる。



※胃酸を多く含んだ胃の内容物が、食道に逆流することで
胸やけ・呑酸に悩まされたり、食道の粘膜に炎症がおこる病気。



日	月	火	水	木	金	土
楽しいイベントがたくさん！ 11月もお楽しみに♪♪		1 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 音楽会	2 スパイダー・平行棒 棒体操 輪投げ レクリエーション	3 文化の日 スパイダー・平行棒 はつらつ健康体操 絵手紙	4 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 まんだら塗り絵	5 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カラオケ
6 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	7 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り	8 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダー作り	9 スパイダー・平行棒 棒体操 カレンダー作り	10 スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダー作り	11 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り	12 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り カラオケ
13 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	14 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 音楽会	15 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 季節の塗り絵	16 スパイダー・平行棒 あおい体操 DVD鑑賞	17 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 輪投げ レクリエーション	18 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 音楽会	19 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ 塗り絵
20 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	21 スパイダー・平行棒 棒体操 絵手紙	22 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵	23 勤労感謝の日 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 クイズ大会	24 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 季節の塗り絵	25 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 DVD鑑賞	26 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ 塗り絵
27 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	28 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 書写	29 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 絵手紙	30 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 音楽会	紅葉ドライブを予定しています♪ 秋の景色を満喫しましょう！ ※見頃に合わせて予定を変更する場合があります。		

先月のご様子



看護師 健康だより

寒くなると要注意!! 高齢者のトラブルや事故と対策

- 1 冬季うつ**
炭水化物や甘味ばかり食べる、
過眠傾向が特有⇒疲れを溜めない、
バランス良い食事・日光浴
- 2 手足の冷え**
不眠や免疫力低下を招く
⇒入浴や運動、日光浴。低栄養の改善。

- 3 感染症**
乾燥でウィルスが飛散しやすくなる⇒手洗い&うがい。
湿度管理が大切！
- 4 関節痛**
寒さによる血行不良と筋肉の硬直が原因⇒適度な運動と体を温め血行促進を！

- 5 ヒートショック**
急激な温度変化で、血圧変動がおこる⇒室内空間の温度差をなくす。
- 6 浴室内熱中症**
長時間の入浴と水分摂取の低下でおこる⇒入浴は 40℃に 5分、前後の水分補給忘れずに！
- 7 低体温症**
長時間寒い場所にいることで発症⇒室温管理に気をくばる

新しい仲間が増えました！

介護職員

きしだ ゆき
岸田 由紀



皆様方が楽しい一日を過ごして頂けるよう努めてまいります。宜しくお願い致します！



日	月	火	水	木	金	土
今年も 1 年ありがとうございました♪ 最終日は忘年会を予定しています！お楽しみに♪ 新年は 1 月 3 日(火)からの営業となります。				1 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 DVD 鑑賞	2 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 レクリエーション おはじきカーリング	3 スパイダー・平行棒 棒体操 カラオケ
4 あおい体操 干支作り	5 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 干支作り	6 スパイダー・平行棒 あおい体操 干支作り	7 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 干支作り	8 スパイダー・平行棒 棒体操 干支作り	9 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 干支作り	10 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 干支作り
11 あおい体操 貼り絵 絵手紙	12 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 筆ペン書写	13 スパイダー・平行棒 棒体操 レクリエーション おはじきカーリング	14 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 レクリエーション 風船バレー	15 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 レクリエーション おはじきカーリング	16 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り	17 スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダー作り
18 あおい体操 カレンダー作り	19 スパイダー・平行棒 棒体操 なぞり絵 カレンダー作り	20 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 クリスマスまんだら カレンダー作り	21 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 壁面作り カレンダー作り	22 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 壁面作り カレンダー作り	23 スパイダー・平行棒 あおい体操 レクリエーション 風船バレー	24 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 ★ クリスマス のど自慢大会
25 あおい体操 クリスマス会	26 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 レクリエーション おはじきカーリング	27 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 日常生活 〇×クイズ	28 スパイダー・平行棒 棒体操 レクリエーション おはじきカーリング	29 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 レクリエーション 風船バレー	30 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 忘年会	31 年末休業日

先月のご様子

紅葉狩り♪
小幡緑地公園へ
秋を満喫してきました！

来年も皆元気で過ごせますように！

吉岡公園
イチヨウ狩りへ♪

機能訓練だより

あおい菜園で収穫した
さつまいもでドーナツ作り！！

やさしい甘さで
大好評でした♪

美味しく
するわよ

看護師 健康だより

健康に不可欠な ビタミン
豆知識クイズ♪

2023 年も笑顔おおき 1 年にしていきましょう♪

① 現在、正式に認定されて
いるビタミンは何種類？

【答え：13 種類】

★研究の結果同じ種類や、
実は脂肪酸だったものが
除外されました。

② ビタミンの存在を最初に
発見したのはどこの国の人？

【答え：日本人】

★明治 43 年 12/13 に
鈴木梅太郎博士が脚気予防の
オリザニンを発表しました。

③ ビタミン C が最も多く
含まれるフルーツは？

【答え：グアバ】

★可食部 100 g に対して
含有量は、グアバ 220 mg
レモン 100 mg！

④ 日光を浴びる事で生成
されるビタミンは？

【答え：ビタミン D】

★丈夫な歯や骨を維持す
るビタミン D ですが、
日本人には不足傾向。

⑤ お酒を飲むと消費されて
しまうビタミンは？

【答え：ビタミン B1】

★体内のアルコール分解
で、消費されるため。