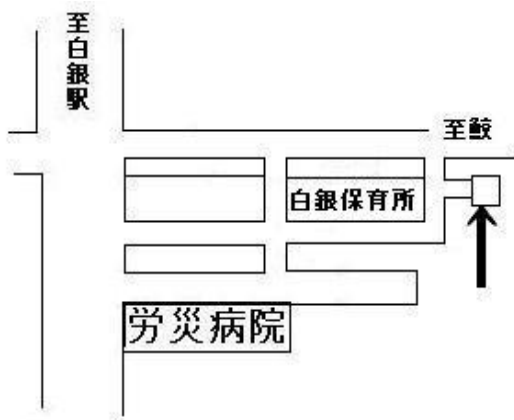


# きらきら

10月号 令和5年10月1日発行



敬老会にて



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター  
TEL : 0178-31-0511  
住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

# 9月の行事・活動

## 「敬老会」

今年は15名の方々の長寿のお祝いをさせていただきました。孫に扮して肩たたきをさせていただき、手作りおやつも美味しく召し上がっていただきました。また、元気に楽しく活動をしていきましょう。



## 「家事・お手伝い作業」

声かけをおこなうと、快く一つ返事でお手伝いして下さる姿は、流石です！いつも助かっています。



## 「一日の取り組み」

計算問題や指先を使った作業や機能訓練、上半身を使ったレクリエーションなど、体を使う活動もたくさん行っています。頑張る声や笑い声もたくさん聞かれています。



## 「敬老会 part2」



### 【 今月の豆知識 】

秋バテに注意！夏が過ぎても油断は禁物！

暑い夏をなんとか乗り越え、少し涼しくなってきたところに、なんとなくだるい、疲れが抜けない、食欲がない、、、そんな症状はありませんか？

秋バテには、夏に冷たいものを食べたり飲んだりしすぎることで起こる「内蔵冷えタイプ」と冷房の効いた室内と外気温との温度差のために疲れやだるさができる「冷房冷えタイプ」があるようです。

**元気に秋をすごすためにバランスのよい食事から！**

**ご飯・肉や魚：野菜を 1:1** でとることがバランスよく食べる簡単な目安になります。また、食事だけではなく、体の芯から温めることも大切です。毎日の食生活や生活習慣に少しずつ気をつけて、秋を心地よく過ごしましょう。



# お知らせ



## 10月の行事

### ☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います。

### ☆運動会☆

10月26日(火)～28日(木)

### ☆買い物ドライブ☆

10月15日(日)～24日(火)

## 10月誕生日の皆さま

🍀横林 キクヨ様🍀

🍀松井 レン様🍀

## ～デイサービスからのお願い～

### ☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆歯ブラシについて

昼食後の口腔ケアにて、新型コロナウイルスの観点から、各自で歯ブラシを持参して頂く様、御協力よろしくお願い致します。(コップは不要です)

### ☆感染対策について☆

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛け致しますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せてよろしくお願い致します。

### ☆電話連絡について☆

利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。デイサービスセンター電話番号 31-0511  
ご協力をよろしくお願い致します。

## ～編集後記～

今年の夏は、例年にも増して気温が高く、夏を過ごすのが大変でしたね。皆様お変わりはありませんか？

秋と言えば、食欲の秋！真夏に多いと思われがちな食中毒ですが、実は年間で一番発生件数の多い時期は9月～10月です。厳しい残暑で体力・免疫力が低下し、気温の変化で体調を崩しやすくなっているのも一因ではありますが、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を念頭に、手洗いをしっかり行い食欲の秋、スポーツ・芸術の秋を楽しみましょう。また、新型コロナウイルスも落ち着きをみせておりませんが、手洗い・うがい等含め気を付けて日々を過ごしていきましょう。

山内・中崎・中道