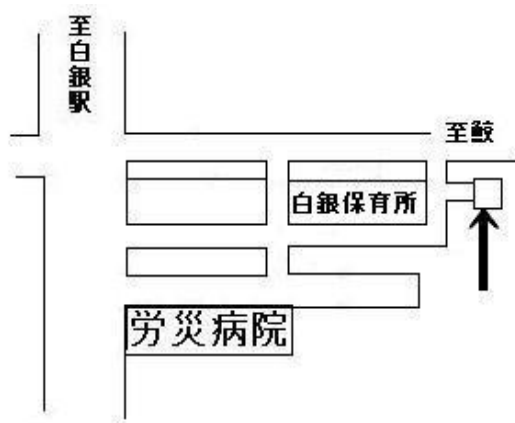


# きらきら

11月号 令和6年11月1日発行



『秋の大運動会』選手宣誓！



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

# 10月の行事・活動

## 『秋の大運動会』

今年の運動会は、お玉レース、宝探し競技、玉入れ競技の三種目で競い合いました。宝探し競技では、カゴに入った衣装を着てから、宝を探します。衣装は4種類用意していましたが、中には小さ目の衣装もあり、皆さん、着るのに一苦労。職員にも手伝ってもらいながら、なんとか身につけ、お宝目指して猛ダッシュ！



## 『買い物ドライブ』

行ってから買う物を決める方やあらかじめ決めて行く方、それぞれ方法で買い物を楽しんでいます。商品を探し歩いたり、予算内に収まるよう計算したり、からだど頭にとっても良いリハビリになっています。



## 普段の活動

平行棒に掴まりながら、安全に歩行運動・昇降運動、ビーチボールを使った卓球、ボーリングなど利用者に合った活動を提供。楽しみながら続けられるようにサポートしています。

# 10月の誕生会

お誕生日  
おめでとう  
ございます

10月の誕生会は、皆さんの誕生日に近いご利用日に行いました。

誕生者の方へ、色紙とプレゼント、誕生日の歌「ハッピーバースディ」を送らせて頂きました。これからも、元気にグリーンハイツにお越しください！職員一同、お待ちしております（\*\_^\*）



石倉 容子様



清水 健作様



松井 レン様

## 『今月の豆知識』 正しい食生活

健康的な食事はどの季節も重要ですが、冬の間は特に重要です。野菜や果物をたくさん食べることで免疫力を高め、加工食品を避けることで健康的な体を維持することができます。

また水をたくさん飲んで水分補給をすることも大切です。この時期は鍋がおいしくなる季節ですが、鍋は様々な栄養素を摂取できるので、かなりおすすめな食事方法ですね。

# お知らせ

## 11月の行事

### ☆ 紅葉ドライブ ☆

11月の見頃の時期に。

### ☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。

## 11月誕生日の皆さま

☆角 千登志様 ☆木村 キ又様 ☆下澤 トメ様

☆名久井桂子様 ☆西村喜三郎様 ☆橋本 文武様

☆平岡 さだ様 ☆前森 スエ様 ☆門前 文子様

☆佐々木 千代志様 ☆佐々木 ヨシエ様

## ～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、ご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

ご協力よろしくお願い致します。

## ～編集後記～

冬の足音、徐々に。青森地方気象台は10月20日、八甲田山系で初冠雪を記録したと発表しました。平年より1日遅く、昨年より1日早いそうです。10月に入っても暖かい日が続いていましたが、秋がずいぶん短くなったように感じます。体もまだ、寒さに慣れていないので、衣類などで上手く体温調整をして、体調を崩さないよう気を付けましょう。手洗いうがいも忘れず  
山内・中道・中崎