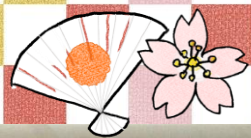


きらきら

10月号 令和8年10月1日発行



至白銀駅

至鮫

白銀保育所

労災病院

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 16 名の方々の長寿のお祝いをさせていただきました。
祝いの舞は職員の劇でお祝いをさせて頂きましたが、楽しんでいただけたでしょうか？手作りおやつの小豆ぱっとうも好評でした。
いつも優しく見守って下さりありがとうございます。



10月の行事

☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います。

☆運動会☆

10/7(水)～9(金)に行います。

9月、誕生日に近いご利用日に皆様の誕生会を行いました！

お誕生日おめでとうございます！



【 今月の豆知識 】

秋の空、夕焼けが綺麗ですよ。
清少納言の随筆「枕草子」には「秋は夕暮れ（が良い）」とあるように、秋は夕焼けが一層美しい季節とされています。夏の空には水蒸気が多く、光や遠くの景色を妨げてしまうのですが、秋になると空気がカラッと乾燥し、水蒸気が少なくなることで空がクリアできれいに見えるようになります。そのため、素晴らしい夕焼けを見ることができるようですよ。



『運動・リハビリ』

全体での運動は、皆さんが楽しく参加して下さっています。新しいメニューにも積極的に取り組まれています。



『日常の一幕』

日々のお手伝い、いつも積極的に取り組んで頂きありがとうございます！9月1日は防災の日という事で、新聞紙でスリッパも作りました。



～デイサービスからのお願い～

☆無記名の落とし物が届くことがあり困っています。持ち物には名前の記入をお願いいたします。

☆感染予防の為、ご利用される日の朝に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いたします。また、マスク着用をお願い致します。

☆着替えした際のビニール袋を2枚ご持参下さるよう、ご協力お願いいたします。

編集後記

スーパーには秋の味覚が並び、食欲の秋を実感しています。さて、気温が低くなると基礎代謝量がアップする様ですので、冬に備えたくさん食べて、エネルギーを補充しましょう。そして、今年も例年より早くインフルエンザが流行ってきています。手洗いうがい等含め、感染症に気をつけて過ごしていきましょう。

山内・中崎・中道

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。
デイサービス利用者様の日中の活動の様子や行事の様子など、ブログで
毎日更新しています。その他、毎月の新聞・各事業所の情報など掲載
しています。携帯電話などから読み取り、是非ご覧ください。



簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！
今月の体操は、手首足首ほぐしです。

「あいうえお！パタカラ！パピプペポ！5回」

口腔体操は大きく口や顎、唇、舌を動かす運動の一つです。誤嚥予防、また、大きな声を出す
ことで腹圧が高まり誤嚥しかけた時に咳き込む力が強くなったり、舌や唇の運動を大きく活用
する発声方法のため、嚥下機能にも発声機能（構音機能）にも効果的です。
急がずゆっくり時間をかけておこなってくださいね！

10月	チェック欄	10月	チェック欄
1日		16日	
2日		17日	
3日		18日	
4日		19日	
5日		20日	
6日		21日	
7日		22日	
8日		23日	
9日		24日	
10日		25日	
11日		26日	
12日		27日	
13日		28日	
14日		29日	
15日		30日	
		31日	

