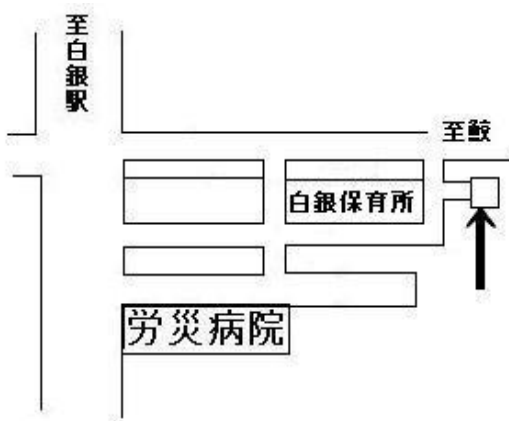


# きらきら

10月号 令和2年10月1日発行



風船バレーにて



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』



21日～23日の3日間で敬老会を行いました。現在、100歳を越える方は過去最多となっているとニュースに流れていました。グリーンハイツでも100歳を越える利用者さんは4名いらっしゃいます。これからも、元気に長生きしてください。



### 『コップ吊り上げ』

磁石もテープも使用していません。「ちちんぷいぷい」と唱えるとあら不思議。コップが持ち上がりました。実際に体験した利用者様は「なんで持ち上がるんだ？」と驚かれてました。



### 『日中の様子』

箸の使い方はお手の物。大豆も小豆も難なくつかまれています。ご飯を食べるためには箸やスプーンは欠かせません。これからも訓練を続け、箸を使って美味しく料理を頂きましょう。







### 『日中の様子』

#### Part. 2

足は、第二の心臓とも呼ばれています。足を動かすことで、体内の血液を巡らせたり、足のむくみも解消する事も出来ます。自宅でも、かかと上げ、つま先上げなど手軽に行えますので、是非実践してみてください。



### 『予防の徹底を』

他県からの旅行等の移動も始まっている中、自分の身は自分で守らなければなりません。その為に、外出の際はマスクの着用、三密になる場所への外出は控える。こまめな消毒。帰宅した際には、手洗い・うがいを徹底し、予防に努めて頂く様お願いします。また、利用の際には朝の体温測定、マスクの着用を確実にお願いします。

感染症対策へのご協力をお願いします

## 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や調理の前、食事前**などこまめに手を洗います。

#### 正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

滋賀県 厚生労働部

厚生労働省

厚生労働省



# お知らせ

## 10月の行事

### ☆運動会☆

10月18日（日）～24日（土）

### ☆誕生会☆

誕生日の近い日に行います。

## ～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。

### ☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・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、センターで歯ブラシを用意しておりますが、硬さなどの指定がある場合は、持参して頂く様、御協力の程よろしくお願い致します。

### ☆水分について

デイサービスでは、センター到着時・10時・13時・15時・16時に水分提供しています。ジュースやコーヒーを希望時に提供させて頂いておりましたが、熱中症予防や糖尿病等の疾患の観点から、ジュース・コーヒーの提供を10時のみとさせて頂く事となりました。今後とも、健康面に留意して参りますので、ご協力の程よろしくお願い致します。

## ～編集後記～

今年も残すところ3か月となりました。段々に冬支度を始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか。インフルエンザ等も流行る季節となり、コロナ合わせ注意が必要です。皆様も、体調に気を付けて今月行われる「グリーンハイツ大運動会」に参加してくださいね。

外館・山内