



2025 第8号

# 小規模多機能 **すすかぜ東山**



## すすかぜ東山の夏



## 青空体操



地域の方の  
ご参加ありがとうございます  
ございました

1 1月まで毎月**第二金曜日**青空体操実施しています。  
どなたでも参加できます。是非ご参加お待ちしております

## 好きな事得意な事





# おやつレクリエーション

今月はおやつバイキング。美味しく楽しく自分で選ぶ楽しみを感じて頂きました。おやつレク毎月実施しています。



すずかぜホームページが新しくなりました！



## サーキュレーターを使った新しいレクリエーションで楽しみました

### 9月行事

- 1~7日.....変わり湯
- 6日.....東山地区運動会
- 8日.....おやつレク
- 12日.....青空体操
- 22~28日...トルト測定
- 23日.....会津藩公行列見学
- 26日.....離設訓練

### 健康アドバイス~看護師より~

お客様から喉も乾かないし、逆に寒いとの声が聞かれることがあります。加齢に伴い、暑さ寒さを感じにくくなり体温調節機能が低下しているからです。また、皮膚の温度を感じるセンサーも弱まっている事も原因と言われています。すずかぜに来られた際には椅子に座ったままでもできる体操など行なっています。体を少しでも動かすことで汗をかき、水分を摂取し、室内での熱中症を予防していきましょう。

看護師 赤間 百枝