



お食事会 開催しました

武家屋敷 九曜亭にて外食。
天ぷら蕎麦・うどん、親子丼から
好きなメニューをチョイス！



秋の風や風景を見ながら外出する面白さ、多くの皆さまと食事をする喜び、メニューを選ぶ楽しなど
様々な刺激を味わって頂きました！日常だけど、いつもと違う日常を味わう楽しさを、今後も企画し
ていきたいと考えています。ご家族の皆様にはご協力の程お願い申し上げます。

天気の良い日は外へ散歩。
日光浴など外気浴を
行っています。



日光はビタミンD
を作り骨粗鬆症
予防にもなります。
また生活リズムも
整えます。天気の
良い日は積極的に
取り入れました。

青空体操
実施



10月の思い出

コロナウイルス感染症が5類になったことで、カラオケも行っています。大きな声で大合唱、楽しくストレス解消や誤嚥予防にもなりますよ。消毒などの感染対策も行っておりますので安心してご参加ください！



洗濯たたみや食器拭き、紙を切ったり掃除をしたり、食器を片づけたり、リボンを結んだり、ボタン付けや雑巾づくり。日常生活すべてが在宅生活へのリハビリです。たくさん行い健康で好きな自宅で生活していけるよう支援します。

遊びながら健康に。ボーリングで点数を競い、楽しく筋力UP！



お客様らしい生活できるよう、「やりたい」を大事に支援します！



資質向上を目指して… 災害訓練、勉強会を随時開催。

様々な災害などを想定し、安心安全が守れるように取り組んでまいります！

すぐかぜホーム
ページもぜひ
ご覧ください。



12月行事

- 1～7日……変わり湯
- 13日……感染症訓練
- 14日……おやつレク
- 18日……運営推進委員会
- 13～29日…トルト測定
- 24～25日…クリスマス会

天候等により変更する場合がございます、ご了承下さい。

住み慣れた地域でいつまでも

冷たい北風が吹いています。風邪をひきやすい季節になりました。風邪対策に一番大事なのは免疫アップ。菌やウイルスに負けないからだ作りです。「**バランスのとれた食事**」「**散歩やお掃除などの適度な運動**」「**しっかり睡眠**」といった生活リズムを整えること。そして「**ワクチン接種**」といった予防対策です。何よりも一番大事なのは「**ストレスをためない**」こと。笑う事は身体も心も活性化するのに繋がります。お客様が楽しく過ごしていただけるよう、今後も支援してまいります。

主任/看護師 沖野さや香