

《 11月の誕生者 》

- ・ 泉澤 キヌエ さん
- ・ 上田 智子 さん
- ・ 佐藤 秀雄 さん
- ・ 志賀 ヤイ子 さん

～ 誕生日おめでとうございます ～



《 寄贈 》

- ・ 北町 杉浦様 リハビリパンツ
- ・ 北原 武山様 おむつ 他
- ・ 大甕 志賀様 カットパン 他

～ ありがとうございました ～

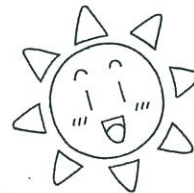
《 11月の予定 》

- ・ 体重測定 月初め
- ・ 誕生会 随時
- ・ 避難訓練 16日(金) 地震想定
- ・ 芋煮会 15日(木)～17日(金)
大鍋で作った芋煮汁を食べ、
楽しいゲームを行う予定です。



～ お知らせ ～

非常勤介護職員として 10月22日より
大森 栄一 が勤務しています。
よろしくお願ひいたします。



日光浴をしましょう

冬の寒い時期は日照時間が短く、動くことがおっくうになりがちです。日光を浴びる時間が短いと、体内の睡眠リズムが崩れたり、骨粗鬆症や季節性うつ病を発症しやすくなります。日光の入る窓際でも効果はありますので、午前中にしっかりと日光を浴びて、寒くて憂鬱になりがちな冬を気持ちよく過ごしましょう。ポイントと効果は以下の通りです。

◎日光浴の時間は 30分から1時間

冬の日光浴は少し長めが効果的です。

◎体内の睡眠リズムを整える

日光を浴びることで睡眠バランスを整えるホルモンが分泌されます。浴びている時に目を覚ますホルモンが、15時間後に眠くなるホルモンが分泌されます。

◎骨粗鬆症の予防・免疫力アップ

日光浴をすると体内でビタミンDを作ります。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、免疫力を高める働きがあります。風邪をひきにくい体を作るのに効果的です。



しゃりん梅だより



11月号

平成30年11月1日発行



「選手宣誓」

スポーツの秋ですね。しゃりん梅でも楽しく身体を動かしていただきたいという思いから、運動会を行いました。

はじめに、紅組代表の方と白組代表の方に「けがのないように、がんばりましょう!」と、選手宣誓をして頂き気合いを入れて始めました。

競技は、「宝さがし」「綱引き」「玉入れ」の3競技です。“走らない運動会”ですが皆さん真剣に競技に参加されていました。探す・投げる・引っ張るといった簡単な動きですが、手に汗握る戦いでした。



宝さがし



綱引き



玉入れ

避難訓練を実施しました

10月18日消防署立ち会いのもと、火災想定
の避難訓練を行い、避難の方法や初期消火の方法をご指導頂きました。実践的な消火訓練では利用者さんも真剣なまなざしで見学されていました。お忙しいなか近隣の非常災害協力員の方々にもお手伝い頂きまして、ありがとうございました。



《 お願ひ 》

・寒くなってきました。室内外やお昼寝の前後等こまめに衣類の調整をし、体調を崩さないようにしていきたいと思ひます。衣類の調整、記名の確認をお願ひします。

・インフルエンザの予防接種を受けられた方はお知らせください。また、発熱や嘔吐、激しい下痢などがみられた場合は早めの受診をお願ひします。サービス利用時に体調不良がみられた場合は、ご家族に連絡しお迎えをお願ひする事もありますのでご了承ください。

・連絡帳にはその日の健康チェックやお知らせしたい事を記入していますのでご確認お願ひします。また、体重や血圧は受診時に活用していただければと思ひます。ご家族からの連絡にもご利用ください。