

紅葉の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご厚誼にあずかり、厚く御礼申し上げます。

九月は、記録的な暑さで、猛暑が続き異常な1か月でした。皆様元気でデイサービスにお越しただきありがとうございます。九月は、敬老会・ギターライブ・おやつレク・等を実施して楽しんでいただきました。十月は、運動会・おやつレク・ギターライブ等を開催し楽しんで頂きたいと思います。今月もスタッフ一同更に楽しいデイサービスを目指して頑張ります。コロナもまだまだ要注意ですね。注意しながら、ゆつくり穏やかに過ごしてください。

有限会社あっとホーム
代表取締役 下田正貴

今号の目次

- 誕生日おめでとうございます。
- 十月イベントのお知らせ
- 楽しかった九月
- 豆知識
- ニュース
- 十月の予定
- スタッフからお知らせ

誕生日おめでとうございます
T・T様（九十三歳）
K・Y様（八十九歳）
T・H様（八十七歳）
十月は、3名です。誕生日おめでとうございます。誕生会しっかり盛り上げて喜んでいただきたいと思います。



お誕生会ではお誕生日カードを作成してお渡ししています。

デイサービスでの笑顔の写真等を使い作成しており素敵なカードに仕上げています。

十月イベントのお知らせ

- ・運動会
- ・ギターライブ
- ・創作活動
- ・おやつレク
- ・オンラインレク



楽しかった九月

敬老会、楽しく盛り上がりました！



ASSYさん慰問、懐かしい歌感動しました。いつもありがとうございます。



おやつレク(クリームソーダ)おいしく出来上がりました。



十月健康豆知識

朝夕は涼しくなり、日中との寒暖差が大きい季節になりました。今月のテーマは「秋の過ごし方」です。

身体が活発になる夏に比べ、肌寒くなる秋には、夏に消耗した体力や免疫力が落ちやすくなります。秋は空気が乾燥してくるので、咳やのどの痛みなど呼吸器系のトラブル、肌の乾燥が起きやすくなります。

加湿器で室内の乾燥を防ぎ、マスクやうがい、こまめな水分補給で体を潤すようにしましょう。

潤いを与えてくれる食べ物は大根、山芋、蓮根、梨、白ごまなど、白い食材です。ただし、食べ過ぎると冷えにつながるので、普段の食事に適度に意識して取り入れる程度がよさそうです。

また、無意識に呼吸が浅くなってくる時期ですので、気持ちが落ち込んできたら、時々深呼吸をしてみてください。



スタッフからのお知らせ

新型コロナウイルスもまだ要注意です。インフルエンザも減少してきましたが要注意です。これからも、引き続きデイスタービスのご利用者様には感染拡大防止のご協力をお願いいたします。



ご利用者さん大募集中です。

月曜日～土曜日いつでも対応可能です。(要介護・要支援・事業対象者の認定を受けられた方)



10月の予定

1日	水	身体測定
2日	木	身体測定
3日	金	身体測定
4日	土	身体測定
5日	日	お休み
6日	月	身体測定・運動会
7日	火	身体測定・運動会
8日	水	体力測定・オンライン
9日	木	体力測定・誕生会
10日	金	体力測定・運動会
11日	土	体力測定・ASSYさん
12日	日	お休み
13日	月	体力測定
14日	火	体力測定・誕生会
15日	水	創作活動・運動会
16日	木	創作活動
17日	金	創作活動・オンライン
18日	土	創作活動
19日	日	お休み
20日	月	創作活動・おやつレク
21日	火	創作活動・おやつレク
22日	水	創作活動・おやつレク
23日	木	創作活動・オンライン
24日	金	創作活動・おやつレク
25日	土	カレンダー作成
26日	日	お休み
27日	月	カレンダー作成
28日	火	カレンダー作成・オンライン
29日	水	カレンダー作成
30日	木	カレンダー作成
31日	金	カレンダー作成・誕生会

創作活動

十月のポスターを作りました！



敬老祝いのプレゼントです



十月の花（シクラメン）



シクラメンは、花の少ない冬を華やかに彩ってくれる代表的なお花です。赤やピンク、白のほかにも、黄色や紫など色も豊富で、葉色や模様、形もさまざまな種類があり、毎年新品種が誕生しています。細くすっと伸びた茎に鮮やかな色の花びらと濃い緑色の葉のコントラストがとってもきれいで贈りものとしても人気が高いですよ。

花言葉：「遠慮」「清純」「内気」など

今月の湯



今月は甘くフルーティーな香りの「シャインマスカットの香湯」でゆったり入浴していただき毎日の疲れを癒していただきます。



編集後記

早いもので残す所今年もあと3月となりました。そろそろ年末に向けての準備にかからなきゃと思っています。十一月三日の奥之院秋の例大祭、今年は横網を見に行こうと思っていましたので早めに準備しています。お楽しみに！
今月もデイで笑って元気に過ごしましょう。

下田ルミ