

あっとホーム通信

発行：有限会社あっとホーム
しもだ介護サービス玉名
〒865-0041
熊本県玉名市伊倉北方 349-2
電話・FAX0968 (57) 9231
E-mail : info@at-home.co.jp
URL : <https://www.at-home.co.jp>
2025年11月号

暮秋の候、ますます御健勝のことを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。

十月は、初旬は暑かったけど、下旬に急に秋らしくなりましたね。皆様元気でデイサービスにお越しいただきありがとうございます。十月は、運動会・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。十一月は、奥之院秋の大祭・おやつレク・ギターライブ等を開催します。お楽しみに。

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、ゆっくり穩やかにお過ごしください。

有限会社あっとホーム

代表取締役 下田正貴

今月の行事

- 誕生日おめでとうございます。
- 十一月イベントのお知らせ
- 楽しかった十月
- 豆知識
- ニュース
- 十一月の予定
- スタッフからお知らせ



- 奥之院秋の大祭
- 干し柿づくり
- ギターライブ
- 創作活動
- おやつレク
- オンラインレク

誕生日おめでとうございます

十月は、6名です。誕生日おめでとうございます。誕生日お会いしりに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おります。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。

十一月イベントのお知らせ

- 奥之院秋の大祭
- 干し柿づくり
- ギターライブ
- 創作活動
- おやつレク
- オンラインレク



運動会、楽しげ盛り上がりました！

ASSO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。

ASSO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。

十一月健康豆知識



- 寒くなつてると体を動かす機会が少なくなつてしまひます。適度な運動を日常の中に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避していきましょう。
- ① **生活習慣病の予防・改善**
 - ・生活習慣病やメタボリックシンдро́мの予防改善。
 - ・免疫力アップ
 - ・健康的な体型の維持
- ② **老化予防**
 - ・加齢に伴う生活機能低下(ローマティズムシンドローム)の予防
 - ・認知症になるリスクの低減やその予防・筋肉量、筋力の維持・向上
 - ③ **日常的な症状や疲労の改善**
 - ・腰や膝の痛みの軽減
 - ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
 - ・血行促進によるむくみや冷え性の改善
- ④ **メンタルヘルスケア**
 - ・気分転換
 - ・ストレス解消

寒くなつてると体を動かす機会が少なくなつてしまひます。適度な運動を日常の中に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避していきましょう。

運動をするととにかく嬉しい効果があるといわれています。

① **生活習慣病の予防・改善**

・生活習慣病やメタボリックシンдро́мの予防改善。

・免疫力アップ

・健康的な体型の維持

② **老化予防**

・加齢に伴う生活機能低下(ローマティズムシンドローム)の予防

・認知症になるリスクの低減やその予防・筋肉量、筋力の維持・向上

③ **日常的な症状や疲労の改善**

・腰や膝の痛みの軽減

・心肺機能の向上により疲れにくくなる

・血行促進によるむくみや冷え性の改善

④ **メンタルヘルスケア**

・気分転換

・ストレス解消

スタッフからのお知らせ

新型コロナもまだ要注意です。インフルエンザも増加しており要注意です。これからも、引き続きティサー ピスのご利用者様には感染拡大防止の協力をお願いいたします。



11月の予定

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



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）

ご利用者さん大募集中です。

創作活動

十一月のポスターを作りました！



落ち葉のお飾り作りました✿



十一月の花（ササンカ）



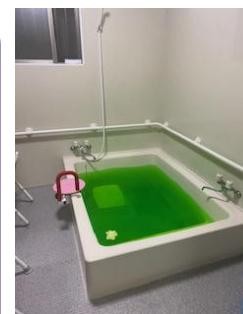
さざんか全般の花言葉には、「困難に
打ち克つ」「ひたむきや」という花言
葉があります。
花言葉の意味は、寒さが強まる初冬
にかけて花を咲かせることが由来だ
といわれます。

今月も甘やかフルーティーな香りの

「シャインマスカットの香風呂」でゆつ
たり入浴して毎日の疲れを癒していく
だきます。



今月の湯



編集後記

十一月になり、だいぶ秋らしくなってきました。いよいよ十一月二日は奥之院秋の例大祭です。今年は、横綱豊昇龍関・平戸海関・明生関が来る予定です。力士の皆さんにパワーを貰いに見学に行きましたよ。お楽しみに！

今月もドイで笑って元気で過ごしました。