

暮秋の候、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。

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、ゆつくり穏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

今号の目次

- 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

誕生日おめでとうございます

Y・M様 (九十六歳)
A・S様 (八十八歳)
I・S様 (八十四歳)
H・T様 (七十九歳)
T・N様 (七十九歳)
M・S様 (七十五歳)

十月は、6名です。誕生日おめでとうございます。誕生日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



楽しかった十月

運動会、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(ロールパンサンド)おいしく出来上がりました。



十一月健康豆知識

寒くなつてくると体を動かす機会が少なくなつてきがちです。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。

運動をすることこんな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ドロームの予防改善。
 - ・ 免疫力アップ
- ② 老化予防
 - ・ 加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム)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
 - ・ 血行促進による肩こりや冷え性の改善
- 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

新型コロナウイルスもまだ要注意です。インフルエンザも増加しており要注意です。これからも、引き続きデイサ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)



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

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しました



十一月の花(サザンカ)

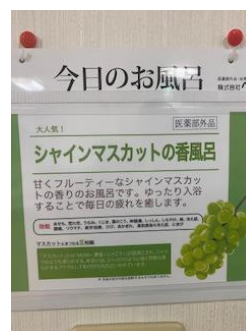


さざんか全般の花言葉には、「困難に打ち克つ」「ひたむきさ」という花言葉があります。花言葉の意味は、寒さが強まる初冬にかけて花を咲かせることが由来だといわれます。

今月の湯



今月も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毎日の疲れを癒していただきます🔥



編集後記

十一月になり、だいぶ秋らしくなってきました。いよいよ十一月三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ょう。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