



ぐるーぷほーむ通信



令和3年10月号

さわやかな風が心地良く、すすきやコスモスに秋の風情を感じられる季節となりましたが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

この期間中は緊急事態宣言が長かった事もあり、外出がしづらい期間となりましたが、ホームでは様々な行事やイベントを企画して、出来るだけ季節を感じて頂けるように工夫しています。8月は『夕涼会』を開催しました。当日、夕食後から金魚すくいや輪投げ、スイカ割り等、様々なレクリエーションをしました。金魚すくいでは、金魚だけでなくヒヨコ（のおもちゃ）が釣れて、ビックリした表情をされたり、皆さん力を合わせてスイカを割った時は、大歓声に包まれて非常に盛り上がりました。また、レクリエーション中の休憩で用意した、たこ焼きやフルーチェアイスは大好評で、何度もおかわりされている入居者様もいらっしゃいました。夕方、うっすら暗くなった頃に、皆さんで屋上へ移動し花火をしました。1日を通して夏を感じて頂く事が出来ました。

9月には『敬老会』を開催しました。当日、入居者の皆さんはおしゃれをして、ホーム内の紅白の飾り付けに、心躍られていました。特製のお祝い膳や紅白のひよこ饅頭に舌鼓を打たれ、スタッフが催した様々なレクリエーションに笑顔が溢れました。[白寿] [米寿]を迎えられる入居者様を筆頭に、今年も暖かな会となりました。

21日には中秋の名月であった事もあり、白玉団子作りをしました。白玉粉の中に少しづつ水を加えたり、出来上がった生地を小さく丸めたり、皆さんで協力して作りました。餡子と一緒に食べましたが、茹でたての団子はプルプルモチモチで大変好評でした。団子が食べられない方には、さつま芋団子を作り提供しました。その際、テーブルに飾ったススキや、満月に見立てた手作りのコースターも、「今日は十五夜なのね」と、雰囲気作りに一役立ったようでした。

上記以外の日常生活でも、洗濯物仕事から昼食作り等、様々なお手伝いをして頂いています。また、おやつレクリエーションや生花、毎日の体操や屋上の散歩まで、活気のある毎日を過ごして頂いています。

新型コロナウイルスにより不自由の多い期間が長くなっていますが、テレビ通話を利用して面会される方々がいらっしゃいました。ご家族の姿を拝見される都度、満面の笑みで喜ばれます。電話終了後にも、嬉しかった事をスタッフに話して下さいます。

緊急事態宣言終了に伴い 10月1日より、理美容、訪問PT、訪問マッサージを再開して参ります。今後もうがいや手洗い、検温等の基本を徹底し、ホーム内にウイルスを持ち込まないように細心の注意をして、ケアに努めて参ります。

令和3年10月 K・T

お誕生日おめでとうございます！

勢い良く
ローソクを拭き
消しました！
プレゼントは
何かな？



嬉しさのあまり、
お得意の踊りを
披露して頂きました！！





夕涼み会

金魚すくいやスイカ割り、
花火大会、季節を感じて頂けました!!

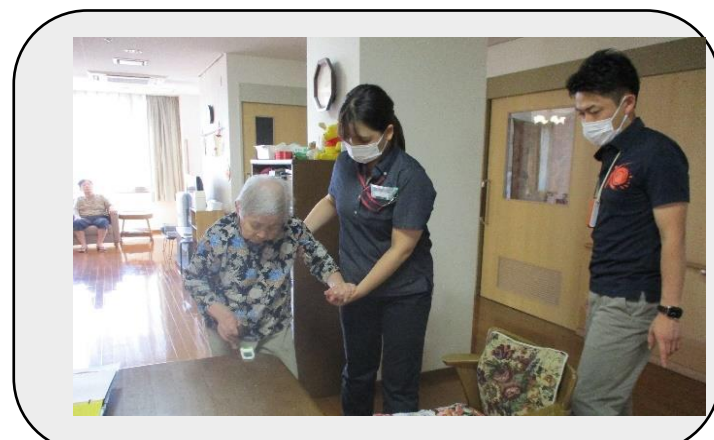
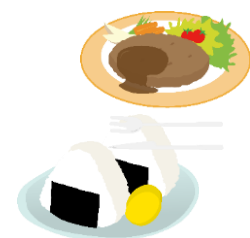
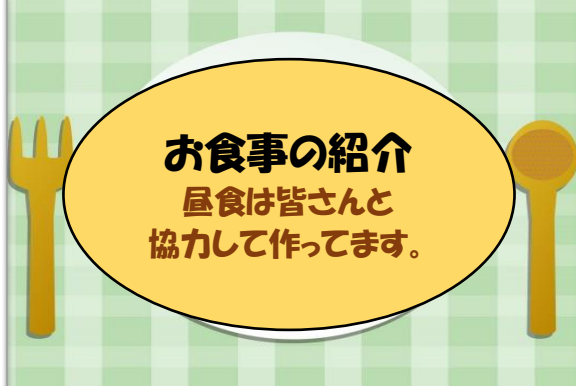


敬老会



美味しい料理と嬉しい
記念品、楽しい時
間を過ごしました。





ニューサポコム 第3回目



「季節の変わり目にできる健康活動」

秋の朝晩は気温が低く涼しさや冷えを感じる一方で、昼になれば気温も上がりまだまだ暑い日も続きます。このような寒暖差は自律神経を乱し、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあり、胃腸の働きも悪くしてしまう可能性もあります。

秋が深くなるにつれて、空気が乾燥していき、感染症にもかかりやすくなってきます。また、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分を失っていることに気づかず、水分補給がおろそかになってしまうことがあります。

夏の暑い時期と同様、積極的に水分補給をすることが大切です。また、太陽の光を浴びることで、自律神経の働きを高め、さらに気分の落ち込みを解消することができると言われてています。室内で窓越しでも良いので太陽の光を浴びながら軽い運動を行うことをお勧めします。食事面では食欲の秋と言われるように旬の食材美味しい物が多く、栄養価も高いとされています。サンマなどの青魚は良質なたんぱく質だけでなく、血液をサラサラにしてくれる成分や、悪玉コレステロールを減らす成分が含まれています。他にもナスは血管の柔軟性を上げる働きがあったりや、銀杏は高血圧を改善し滋養強壮の効果が見られると言われてています。しっかり栄養補給も行い季節の変わり目に体調を崩さないようにしていきましょう。

～株式会社 ニューサポート様より～