

10月 ふれあい長寿苑

9月11日(土) 敬老会

コロナ渦の中、慰問を中止し、当苑では少しでも利用者に楽しんで頂こうと敬老御膳を用意しました。主食は赤飯で、おかずにえびす・鯛の揚げあんかけ・ひじきの白和え・カニのすまし汁・マスカットジュレとボリューム満点の昼食を皆さんで頂きました。中には、「今日は祭りけ？」と聞く方もおられ、職員はニコリ笑って「祭りやよ！」と答えていました。お部屋には一人一人の笑顔が写った写真立てをプレゼントに用意し、盛り上がった一日となりました。



9月13日(月) さくら保育園 タオル寄贈

さくら保育園の皆様からタオルのご寄贈を賜り誠にありがとうございます。頂いたタオルは、苑内の感染防止のため消毒の際に活用させて頂きます。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。



9月25日(土) ティーパーティー

今回のティーパーティーでは、運動不足になった身体を動かそうという企画で「新聞紙棒体操」と「ゆとりっち体操」に取り組みました。動ける範囲で精いっぱい手を上げ、日頃動かしていないところを伸ばしたり縮めたり真剣に取り組みました。これで皆さんも10年は寿命が延びたと思います。リハビリ以外の時も身体を動かすよう日頃から心掛けしましょう。

通所リハビリ 花挿し

通所リハビリでは、文化祭に展示するための花挿しを作成しています。どんな仕上がりになるか楽しみです。





膝痛でお悩みの方へ

リハビリ科

今回は、**変形性膝関節症**の予防について考えます。

変形性膝関節症の予防には日常生活が重要になってきます。
日常生活で気をつけるポイントが6つあります！



1. 正座をすると膝が痛い場合は正座を避けましょう。
2. 膝痛がある場合、杖を使用またはサポーターをしましょう。膝の負担が軽くなり痛みを和らげることができます。
3. お風呂や温湿布で膝を温めましょう。膝を温めることで血行が良くなり膝痛部分がほぐれ、痛みを和らげることができます。
4. 太りすぎると、膝に大きな負担がかかるので太りすぎないように気を付けましょう。
5. 適度な運動は良いのですが無理は避けましょう。
6. 最も大切なことは、弱っているふとももの筋肉を鍛えることです。



この疾患は、自分自身の努力次第で予防や進行を緩やかにすることができます。日々の生活習慣が自分自身の健康を大きく左右します。自分の健康は自分で守る！健康的な生活を送るため、より良い生活習慣を心がけましょう。



高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

入所利用者様でインフルエンザ予防接種をご希望される方は、市町村より送付される予診票に必要事項と署名をご記入の上、お早目に事務所迄ご提出下さい。

尚、ショートステイ・通所ご利用者の方はかかりつけ医での予防接種をお願い申し上げます。

10月誕生者

11月行事予定

13日(土) 文化祭 27日(土) ティーパーティー

(令和3年10月7日発行)