

# ☆デイケア通信☆



## デイルーム掲示板 ( (秋バージョンへ) )

コロナも落ち着かず  
紅葉へ行きたい気持ちを押さえ  
デイルームで紅葉が楽しめるように  
職員と利用者様で飾り付けをしました。

ハロウィンとは??

↓  
古代ケルト人が  
秋の収穫を祝い  
悪霊を追い払うお祭りだそうです。

日本ではどのようなお祭りがあるのでしょうか?

# しおかせだより vol.71



各ユニット、ご利用者様が季節を感じる事ができるような装飾を心がけています。

## リハビリだより

高齢者になると、身体の衰えや筋力の衰えを気にし始めることが多くなりますよね。そのような中で運動不足の方が多いのも事実です。  
運動というと歩いたり、筋トレをしたりといったイメージが強いかもしれませんが、人によってはレベルが違いますね。  
もちろん筋トレやウォーキングなどの有酸素運動も必要ではありますが、今回はまだそんなに身体を動かすことに慣れていない人のための体操をご紹介します。  
特に足腰が弱くなる方が多いことから足腰に特化したものにしました。体操から始めることで身体が目覚め、機能回復に繋がることで更に筋トレやストレッチ、有酸素運動とステップを作っていくことができます。

- ★片足上げ・膝伸ばし  
背もたれのある椅子に座り、ゆっくりと膝を伸ばし、下ろします。
- ★かかとの上げ下げ  
椅子の背もたれに手を添え、そろえた両足のつま先を軸にかかとをゆっくり上げ下げします。
- ★片足横上げ  
椅子の背もたれに手を添えて立ち、片足を横へ軽く上げ5秒ほど静止し、ゆっくり下ろします。
- ★両足立ちでのひざ屈伸  
椅子に座ったり、立ったりを繰り返して行ないます。  
※呼吸を止めないように、「吸って吐く」をゆっくり繰り返しながら行ないましょう。

～古布の寄付のお願い～

現在ウエスが大変不足しております。ご家庭で不要になった衣類・シーツ・タオル等のご協力をお願いいたします。職員にて裁断し、大切に使用します。

～編集後記～

菅原 浩之：今夏から始めた新たな趣味、趣味が増え過ぎて体調崩してる余裕もない(笑)

後藤 優輝：よく食べよく寝て適度に身体を動かし秋を楽しみましょう!!

首藤百合香：寒くなってきましたね。体調崩さないよう過ごしましょう。

千葉 純：季節の変わり目なので皆さま体調管理に気を付けましょう!

熊谷 玲奈：寒くなって来たので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

小野 和彦：朝晩の気温差で体調を崩さないように気をつけましょう。

須藤 雅彦：健康第一で新年を迎えられるよう、体調管理に気を付けて過ごしましょう!

渡邊 哲也：心も体もぼかぼかにしましょう。

菅原 洋子：ドジョウすくい頑張りました。また楽しい事にチャレンジします。

三浦二三穂：しっかり体作りをして、冬に備えましょう!

久保田美登利：コロナに続き、インフルエンザにも気を付けましょう!!

金野 亜紀：寒い時期にしかできない事をしましょう! 何があるかな?



介護老人保健施設ハイム・メアーズ  
住所：本吉郡南三陸町志津川字袖浜255  
TEL：0226-46-2772  
FAX：0226-46-2773  
e-mail：meeres-01@echna.ne.jp





金魚すくい

9月13日(日)に納涼祭を開催いたしました。例年夏祭りを開催していましたが、今年はコロナウイルス感染拡大防止の為、規模を縮小し、2ユニット毎に入所者様と職員のみでの開催としました。各ユニット工夫を凝らし、いつもとは違う雰囲気の中、沢山の笑顔が見られました。

9月13日に納涼祭が開催されました。ゆり・こすもすユニットは出し物として縁日を行いました。内容としてカフェ、金魚すくい、射的、風船釣り、ピンポンゲームの5種類のコーナーを設置しました。それぞれのコーナーに景品を用意させて頂き、多くの御利用者様方が参加して楽しんでいる様子が伺え、景品をもらった際は「ありがとうね」と感謝の言葉を頂きました。これからも御利用者様方が望む行事を実施していきたいと思ひます。

今年の納涼祭は新型コロナウイルスの影響もあり、規模を大幅に縮小しての開催となりました。ばら・なでしこユニットでは、催し物として、すいか割りやお楽しみ抽選会、出店として綿あめやアイスフロート等を提供し、ご利用者様皆様にとっても喜んで頂きました。普段食べる事のできない、綿あめやアイスフロート等を召し上がり、「うめなあー」や「初めでたべだやー」と話され、抽選会では、景品を手渡すと、皆様とても喜んでおられました。



つつじ・さくら

つつじ・さくらユニットでは、納涼祭で行った金魚すくいが好評だった為、10月27日にレクリエーションとして金魚すくいを行ないました。皆さま夢中になって「大量に取って上手いごだ」「欲だけと駄目だな」と笑いながら話されていました。利用者様に喜んで頂けるように11月や12月は季節にあったレクリエーションの計画を考えています。また、時間がある時は大きなレクリエーションだけでなくみんなで取り組めるようなレクリエーションもしていきたいと思ひます。

もも・つばき

10月27日にレクリエーションをしました。コロナウイルスの影響で外出ができない中、少しでも秋を感じてほしく職員手作りのかぼちゃのケーキを食べていただきました。利用者様からは「とても美味しい」との声が聞かれました。また、紅葉や銀杏の色塗りをしていただき秋を感じていただきました。これからも利用者様が喜んでいただけるような行事を企画していきたいと思ひます。



割れっかなあ

職員による余興

ダーツバー

ビッグゲームス