



ショートステイ便り



短期入所生活介護事業所

立冬も過ぎ、風の冷たさで冬の訪れを感じられるようになってきました。寒いとつい背中が丸くなってしまいますが、澄んだ空を見上げて深呼吸すると気持ちがいいですね。

今年は猛暑の影響で秋の味覚であるキノコに異変があったそうです。ショートステイでは皆さんと一緒にトイレトペーパーの芯を使って、壁に飾るキノコをつくりました。カサのところに小さくて丸いシールを貼って、とてもカラフルなものに仕上がりました。

「この丸いシールは小さくて貼りづらいねえ。」「指にくっついちゃうよ!」「何色が良いかな?」と言いながら、皆さん楽しそうでした。出来上がったキノコを見て「美味しくなさそう...」「食べたくないよね..」「毒キノコじゃん!」と皆で大笑いしました(^_^)



厨房便り



少しずつ風の冷たさも感じつつも、冬に備える季節となりました。寒くなってくると空気の乾燥が進み、肌トラブルや風邪などの感染症を起こしやすくなります。また栄養不足。寝不足などで体力・抵抗力が弱っていたりすると、風邪をひきやすくなります。免疫力をあげるためには、①適度な運動、入浴で体を温める。②十分な睡眠をとる。③主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を摂り食生活を整えるなど気を付けてみましょう。

☆今月のご当地メニュー紹介

10月31日(木)は鹿児島県:からいもご飯、さつま汁、豚肉の生姜焼き

11月11日(月)は新潟県:夕レカツ丼、いもみそ、のっぺい汁などを提供いたしました。

スマイルスマイル新聞

11月号

令和 6年 11月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや

デイサービス便り

季節の深まりを実感している今日この頃ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。



紅白玉入れ

表彰状！おめでとうございます

○今月号は、先月行われた“運動会週間”についてご報告します。デイサービスでは10月14日(月)～10月19日(土)まで運動会週間とし数々のゲームを行い皆様と一緒に楽しみました。紅白玉入れ・紅白リバーシ・棒倒し・玉送り・紅白ポッチャ等数々のゲームを紅白のチームに分かれて行いました。「大変だったけど、楽しかったよ」との言葉をいただきました。イベントの最後には、勝利したチームの皆様全員にささやかですが表彰状を送って祝いました。

○11月の第2週に出早公園に紅葉狩りドライブを行っております。天候にも恵まれ良いドライブでした。詳細は次号で紹介致します。

ひまわり便り 紅葉狩り外出



12月の予定

- ・カボチャのすいとん
- ・ケーキ作り



11/12(火)に出早公園の紅葉を見に出掛けてきました。見事な紅葉に皆さんの表情も自然と笑顔がこぼれ、紅葉を眺めながらゆっくりとした時間を過ごしていただきました。

◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用
曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28 - 0755 担当：福田、武井、高澤、渡邊

ウェルハートのホームページです。スマホで読み取ってご覧下さい⇒

