デイサービスセンター こころつくし

2022年(令和4年)
10月号

〒955-0033　三条市西大崎2丁目4番10号
電話　0256-38-0091
ホームページ　http://houtoku-fukushi.jp/
E－MAIL　kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

朝夕の涼しさに、秋の訪れを感じる今日この頃です。秋といえば様々な秋がありますが、やはり一番の楽しみは“食欲の秋”ではないでしょうか。店頭には旬の食材が並んでおりますが、秋の味覚を楽しむためには健康であることが大切です。気温差に注意しながら、毎日を快適に過ごしましょう。

今月の目標

秋バテ注意⚠

10月10日(てんとう)は『転倒予防の日』

☆転倒予防は「ぬ」「か」「づけ」から

家の中で転倒しやすい場所は、「ぬかづけ」と合言葉で覚えておくと便利です。

「ぬ」・・・濡れたところです。キッチンや洗面所、お風呂場などの水回りはもちろん、玄関のタイルなども、雨の日は濡れて滑りやすくなっています。

「か」・・・階段や段差のあるところです。特に日本の古い家屋では、急な階段が多いのですが、通常の階段であっても足元が暗かったりすると足を踏み外しやすいものです。また、わずかな段差も、足が上がりにくい高齢者では転倒の原因になります。

「づけ」・・・片づけです。読んだ雑誌や新聞が広げたままになっていたり、使った物がそのままになっていませんか。足もとの片づけられていない物は、障害物となってつまづきを招きます。

できることから転倒予防の取り組みを行いましょう！

注目!! 季節の変わり目は、衣替えのタイミングです！

天気や気温がコロコロと変わりやすい秋。気温に合わせて衣類調節ができるよう、そろそろ衣替えをしませんか？衣替えの際には、衣類の紛失・間違い防止の為、必ず衣類に名前をご記入くださるようお願いします。

活動の様子

皆さんと壁画作りや畑作業をしています♪

9月13日(火)～17日(土)の間、皆様の長寿をお祝いして敬老会を行いました。こころつくしでは、毎年米寿(88歳)の方を表彰させていただいており、今年は1名おられました。また、ささやかながら皆様全員に、記念品の贈呈を致しました。そして、“マロンパフェ”作りや“ステンドグラス風壁飾り”作りを行い皆さんと楽しい時間を過ごしました♪

9月行事報告

10月お楽しみ会予定

10月18日(火)・19日(水)・20日(木)の3日間、ハロウィンにちなみ小物作りを行います。お楽しみに♪

お知らせ　避難訓練のお知らせ

10月24日（月）、消防署の立ち合いの下、避難訓練を実施いたします。当日ご利用の方はご協力をお願いいたします。