



つどい通信 9月号

2021年 9月8日発行 第79号

地域密着型通所介護
ニッケつどい 犬山

犬山市
大字羽黒字古市場148-1
TEL 0568-68-6212

9月に入り、朝晩涼しくなってきました。気温の変化に皆さん体調を崩されることも無く、毎日元気に通って下さっています。全国でコロナウイルスが流行しています。つどいでも手洗い、検温、換気などを小まめに実施しています。

先月からの皆様のご様子をお伝えします。お誕生日会、夏祭りなどがありました。



夏祭り

盆踊り、射的、千本引き、お菓子のつかみ取りをしました。



いつも静かに過ごされています。でも実はとてもお話し好き。話始めるとにこにこ😊楽しそうに話が止まりません。



敬老の日



日頃のご様子

少人数で家庭的な雰囲気の中で皆さん和気あいあい、レクリエーションや体操、脳トレを楽しんでおられます。



テーブルカーリングです。中にボールの入った紙コップをできるだけ遠くに転がします。

脳トレを頑張っておられます。

100歳を超えても元気な人に共通する「長生きの4つの習慣」

- ① **栄養バランスのとれた食事**
特に中性脂肪を減らす魚や、カルシウムを含む大豆、海藻、緑黄色野菜を食べる。
- ② **腹八分目**
あらゆる病気の元凶となりうる内臓脂肪の蓄積を防ぐ。
- ③ **有酸素運動**
ウォーキング、水泳など、1日30分、週5日以上実施すると病気の予防と改善に役立つ。
- ④ **気持ちが前向き**
積極的に人とつながったり、趣味を楽しむ。