



つどい通信 10月号

2021年 10月10日発行 第80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

10月に入り、秋らしく日中も随分過ごしやすくなりました。芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋・・・皆様楽しく過ごして頂ける様に、スタッフはあれこれ考えております。楽しみにして置いて下さいね！

先月からの皆様のご様子をお伝えします。敬老会、お誕生日会などがありました。

敬老会

いつまでもお元気で

篠笛コンサートやプレゼント贈呈がありました。

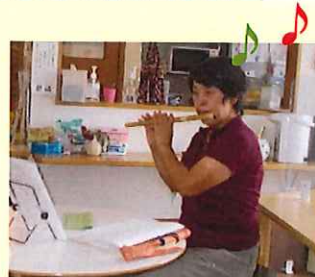


プレゼントを手に
にっこり♡



我がデイサービスの最高齢の利用者様です。なんでもご自分でされ、いつも大きな声でお話して下さいます。

おやつは紅白
饅頭でした♡



いい音色
だね♡

スタッフによる篠笛の演奏です。演奏に合わせて歌も歌いました。美しい音色と懐かしい歌を楽しめました。



いつも控えめに静かに座っておられますが、お話しを始めると、とても楽しく、何でもよくご存知です。スタッフも勉強になります。

日頃のご様子

それ！



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。



これがええかね



お月見飾りを作りました。素敵なお飾りができました。



元気に健康寿命を延ばす8つの方法

- 喫煙・・・タバコを吸わない。他人のタバコの煙を避ける。
- 飲酒・・・男性なら、1日日本酒1合。女性ならその半分。休肝日を作る。
- 食事・・・基本の5色(黄・白・赤・緑・黒)を意識的に、食塩は控えめに。
- 体格・・・痩せすぎない、太りすぎない。標準体重を保とう。
- 身体・・・日頃から体を動かして、少しでも歩きましょう。
- 心理社会的要因・・・ストレスをなるべくためない。社会関係を保とう。よく寝ること。
- 感染症・・・肝炎ウイルス、ピロリ菌の感染検査を受けよう。
- 健診・・・定期健診。口腔内の健康を保つ。

