



# つどい通信 10月号

2022年10月14日発行 第92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ってきました。芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋・・皆様に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いました。

## 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。

美味しいよ♪



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。



お昼は海鮮丼&  
豚汁でした♡



## お誕生日 おめでとうございます



タオルを畳んだり、スタッフのお手伝  
いをして下さっています。何でも丁寧に取  
り組まれています。

## 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。

頑張って！



それ！



ぶっちーさんの

### 冷えない体をつくるため大切な食事とリラックス

朝は体温が低くなっています。朝食を摂ることで体  
温は上がります。特に温かい汁物やたんぱく質は体  
を温めるのに効果的です。冷たい飲み物は内臓部  
分の温度まで下げてしまうので冷え症の方は特に  
避けて下さい。

リラックスすることが自律神経のバランスを整え、  
血の巡りをよくするため重要です。38℃～40℃く  
らいのぬるめのお湯が体がリラックスする温度です。  
熱いお風呂は体が緊張し、冷え対策には逆効果で  
す。適温で10分程を目安に入りましょう。体のほて  
りが収まってから布団に入ると快眠にもつながりま  
す。