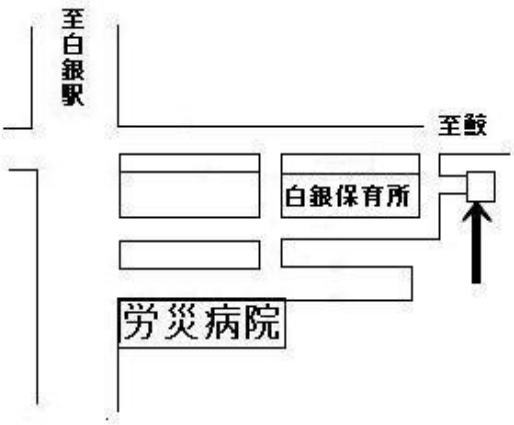
# きらきら

10月号　令和6年10月1日発行

敬老会にて





八戸グリーンハイツ　デイサービスセンター

ＴＥＬ：０１７８―３１―０５１１

住所：青森県八戸市大字白銀町字沢向１５の２

# ９月の行事・活動

**「家事･お手伝い作業」**

縫い物や新聞分け、他様々なお手伝いを快く引き受けて下さり、いつもありがとうございます。
みなさん、手際がとてもいいんです！！

**『一日の取り組み』**

レクリエーション前の準備体操は、機能訓練も兼ねて運動して頂いています。
童謡カルタでは、自然と皆さんの歌声もきかれ、見つけた時の掛け声にも張りのある声が出ています。

## 「敬老会」

今年は１６名の方々の長寿のお祝いをさせていただきました。
そして今年は、５年ぶりに保育所の子供たちがお遊戯を披露しにきてくださいました。
👏👏👏
最初は緊張していた子供たちでしたが皆さんの優しい笑顔と大きな拍手で、お互いパワーを頂き素敵な時間を過ごすことができました。
おめでとうございます！また、元気に楽しく活動をしていきましょう。

【　今月の豆知識　】

「食欲の秋」に食べ過ぎを防ごう！

私たちの脳には「セロトニン」と呼ばれる物質があります。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。
夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

そんな「食欲の秋」に食欲をコントロールするには？
①からだを動かす
②夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる
③気分転換＆リラックス　　です。

毎日の食生活や生活習慣に気をつけ、秋を心地よく過ごしましょう。

# お 知 ら せ

## １０月の行事

☆誕生会☆
　　誕生日が近い日に行います。
☆運動会☆
　　10 月 13 日（日）～15 日（火）
☆買い物ドライブ☆
　　10 月 19 日(土)～27 日(日)

## １０月誕生日の皆さま

☘石倉　容子様☘
☘清水　健作様☘
☘松井　レン様☘

## ～デイサービスからのお願い～

**☆名前の記入について**
忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

**☆ひげそり持参について**
感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

**☆歯ブラシについて**
昼食後の口腔ケアにて、新型コロナウイルスの観点から、各自で歯ブラシを持参して頂く様、御協力よろしくお願い致します。（コップは不要です）

**☆感染対策について☆**
コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37,5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛け致しますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せてよろしくお願い致します。

**☆電話連絡について☆**
利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。**デイサービスセンター電話番号　３１－０５１１**
ご協力をよろしくお願い致します。

## ～編集後記～

残暑も厳しい９月前半でしたが風はやはり秋風！冷たい風を感じる季節になりましたね。これからは新米等 秋の味覚がおいしい季節です。秋は旬の食材が多く、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いかと思いますが 10 月は気温も下がり運動しやすい時期になります。ぜひ、皆さんも運動して健康な身体を手にいれていきましょう。

山内・中崎・中道

# 簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介！チェック表もありますので、活用してみて下さいね！
今月の体操は、手首足首ほぐしです。

「あいうえお！パタカラ！パピプペポ！各５回」

口腔体操は大きく口や顎、唇、舌を動かす運動の一つです。誤嚥予防、また、大きな声を出すことで腹圧が高まり誤嚥しかけた時に咳き込む力が強くなったり、舌や唇の運動を大きく活用する発声方法のため、嚥下機能にも発声機能（構音機能）にも効果的です。
急がずゆっくり時間をかけておこなってくださいね！

| 10月 | チェック欄 | 10月 | チェック欄 |
|---|---|---|---|
| １日 | | １６日 | |
| ２日 | | １７日 | |
| ３日 | | １８日 | |
| ４日 | | １９日 | |
| ５日 | | ２０日 | |
| ６日 | | ２１日 | |
| ７日 | | ２２日 | |
| ８日 | | ２３日 | |
| ９日 | | ２４日 | |
| １０日 | | ２５日 | |
| １１日 | | ２６日 | |
| １２日 | | ２７日 | |
| １３日 | | ２８日 | |
| １４日 | | ２９日 | |
| １５日 | | ３０日 | |
| | | ３１日 | |

八戸グリーンハイツに繋がるQRコードです。
各事業所の情報やデイサービス職員のブログ等掲載していますので、
是非、のぞいて見てください。
携帯電話から読み取ることでご覧いただけます。