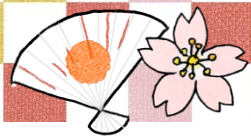


# きらきら

10月号 令和7年10月1日発行



至白銀駅

至鮫

白銀保育所

労災病院

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

### 「敬老会」

今年は12名の方々の長寿のお祝いをさせていただきました。  
また、今年も園児からの踊りも披露され、手拍子を取りながら喜ばれている姿も微笑ましい時間でした。



## 10月の行事

### ☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います。

### ☆運動会☆

10/10(金)～13(月)に行います。

9月、誕生日に近いご利用日に皆様の誕生会を行いました！

お誕生日おめでとうございます！



### 【 今月の豆知識 】

秋になるともみじが鮮やかに色づく光景は日本の風物詩ですが、そのタイミングには科学的な条件があるようで、最低気温が8℃を下回ると葉の中で光合成が弱まり、葉緑素が分解されたり昼夜の寒暖差が大きいと発色がより鮮やかになるんだとか。

単なる自然の美しさに見えても、気温の数値等関わっていると知ると紅葉を見る楽しさも一味違いますね！





## 「運動・リハビリ」

大分涼しくなり、体も動かしやすくなってきたせいか、積極的な取り組みも増えています。



## 「日常の一コマ」

日々のお手伝い、いつも積極的に取り組んで頂きありがとうございます！  
制作物や利用者様同志の楽しみも一生懸命です！



## ～デイサービスからのお願い～

☆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。

☆感染予防の為、ご利用される日の朝に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します。また、マスク着用をお願い致します。

☆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。

## 編集後記

暑い暑いと言っているうちに、日が沈む時刻が早まり、夜の涼しさを感じるようになりました。皆さんの「眠りやすくなった！」の声を聞き、とても共感しております。

さて、今年は例年より早くインフルエンザが流行ってきています。また、コロナ感染症も流行していますので、手洗いうがい等含め、感染症に気をつけて過ごしていきましょう。

山内・中崎・中道

# 簡身体操チェック表

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、活用してみてくださいね！  
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！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たいしますので、  
是非、のぞいてみてください。  
携帯電話から読み取ることでご覧いただけます。

