

2024年 10月 予定表



	月	火	水	木	金	土
		は楽し湯の日	◎来所	☆リモート		
		1	2	3	4	5
午前		ご長寿応援プログラム				
午後		くつついちゃイヤ〜ン	はるかかなた玉入れ	めざせ100点	的抜き	ぬりえ
	7	8	9	10	11	12
午前	ご長寿応援プログラム					
午後		ナイスバウンド	絵手紙〇〇ゲーム	スティックカーリング	詰め放題	書道クラブ〇〇ゲーム
	14	15	16	17	18	19
午前	ご長寿応援プログラム				ご長寿応援プログラム	
午後	サッカーゲーム			ピンポンカップイン	射的	ころころビンゴ
	21	22	23	24	25	26
午前	ご長寿応援プログラム					
午後			スヌーピーおじさんと歌おう!	おもしろ玉入れ	書道クラブ〇〇ゲーム	シャッフルゴルフ
	28	29	30	31		
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	◎テリー中島さん歌おう	ポッチャゲーム	池ポチャゲーム	ビリビリヤード		

【ご長寿応援プログラムとは・・・】

「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

☆今月の楽し湯は、楽しみにお待ちしております。



【10月ふれあい美容室】

7日(月)、22日(火)



※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【皆様にお願ひ】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家

〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800
URL：http://www.3friends.or.jp

【看護師からのお便り】



今年の夏は本当に厳しい暑さでした。9月に入っても静岡では39℃を超えるなど本当に異例の夏だったと思います。さらに、これから急に気温が下がり始めると体調の変化も起きやすい時季となります。

そこで、秋の夜長をゆったりとした気分で過ごせるように深呼吸についてお話します。

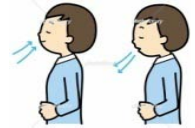
深呼吸の効果について

- ・**リラックス効果と睡眠の質の向上**: 自律神経を整え副交感神経が優位になるため緊張や興奮が和らぎます。また、リラックス効果から睡眠の質の向上にもつながります。
- ・**ストレス解消**: 副交感神経が優位になることでストレス状態が落ち着きます。
- ・**疲労回復**: 酸素を沢山取り込む事で疲労の回復にも効果があります。
- ・**血行の改善**: 深呼吸を行うことで動脈内に酸素が沢山取り込まれ血流の改善と共に、身体の隅々まで酸素が運搬され血行の改善と共に細胞の活性化にもつながります。
- ・**冷え性や肩こりも改善**: 上記の様に血流が改善されることで、冷え性や肩こりの改善の効果も期待できます。
- ・**免疫力の向上**: 副交感神経が優位になりやすい事でリラックス効果や血流の改善が免疫機能の向上にも関与しており免疫力の向上にもつながります。

※方法は……おへその下辺りに手を当て、まず「フー」と息を口から吐きます

・次にお腹を膨らませる様に鼻からいきをゆっくりと吸います。

…このようにいい事づくしの深呼吸ですが注意も必要ですが肺や気管支にご病気のある方は主治医にご相談の上行って下さい。



22日に敬老会を開催しました



敬老記念カードをお贈りしました。(折り鶴も、スタッフの手作りです。) みなさま、喜んでおりました。



午後のゲーム「祝！ 亀の子スライダー」で、どこまで滑るか競争です。(左: 亀の子です。右: 亀が滑るコース。)



みんな、「どこまで滑るかな」と亀に願いを込めて滑らせています。



夕方、フラワーアレンジメントをされる方や、ぬりえをされている方もいます。バスを待つひと時です。