

# 2024年 9 月 予定表



	は楽し湯の日	◎来所	☆リモート			
	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	金魚すくい	キックパック	目指せ100点	ボーリング	ナイスバウンド	ぬりえ
	9	10	11	12	13	14
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	◎テリー中島さん 歌おう	コロコロ ピンポン	棒倒し	ポッチャ ゲーム	缶蹴り	書道クラブ 〇〇ゲーム
	16	17	18	19	20	21
午前		ご長寿応援プログラム		◎朗読(黒澤さん) ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム	
午後		ふれあい美容室	スティック カーリング	絵手紙 〇〇ゲーム	ナイス バウンド	防災 くんれん
	23	24	25	26	27	28
午前	ご長寿応援プログラム				聖心学園幼稚園 交流会	ご長寿応援 プログラム
午後	ピンポン カップイン	くつついちゃ イヤ〜ン	スヌーピーおじさんと 歌おう!	射的	書道クラブ 〇〇ゲーム	的抜き
	30					
午前	ご長寿応援 プログラム					
午後	ボール キャッチ					
<p>【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。</p> <p>☆今月の楽し湯は「森林浴」です。 </p>						

## 【9月ふれあい美容室】

18日(水)



※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】

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

※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。

## 【看護師からのお便り】



今年の夏は7月では過去一番の暑さと言われたり予想外の早い時季の台風など体に堪える夏でした。酷暑で自律神経の乱れや体に溜った疲労感が抜けない方もおられるかと思います。今回は、夏の終わりに起きやすい不調についてお話いたします。

### ・夏の疲れとは…

異例の暑さが続いた影響で体力の消耗を感じている方も多いと思います。また、高齢の方は体の筋肉量や水分量が成人より少なく外気からの影響を受けやすい状態です。そのため、食欲が無い等の症状から急な体重減少に繋がることや、自律神経がうまくコントロール出来ないことで、いつもより“活気がない”や“やる気が出ない”などの症状の方もいらっしゃる事と思います。

何となく夏バテの様な症状が長引いているなど感じている方は要注意です。

### ・夏の終わりに現れやすい症状…

①睡眠の不調：寝苦しい熱帯夜から解放されつつありますが“寝つきが悪い”“眠りが浅い”等の睡眠の不調はないでしょうか？

②食欲不振や消化不良：酷暑の間冷たいものや麺類等、スルッと食べられる物で済ませていなかったでしょうか？冷たいものやスルッと簡単に入る食事は消化器に負担がかかり、胃もたれ、食欲不振、下痢や便秘等の症状を引き起こします。

▶▶▶ 睡眠の障害や消化器の障害は自律神経の乱れに繋がり免疫の低下を引き起こします。

…そこで、体内時計のコントロールが重要になります。良い睡眠を取る為には①朝、起きたら日の光を十分に浴びる②決まった時間の就寝と起床③就寝時間の2時間前までに入浴や食事は済ませるなど。また、食事についても①食事の時間も大まかで良いので同じ時間にする②朝食はしっかり摂る③消化器の症状がある場合は胃腸に優しい食べ物を摂取する。



**ポイント!!朝は体内時計がリセットされる良いタイミングです。**  
※以上の事に注意し、すごしやすくなった季節を満喫しましょう!



みんなで  
夏祭りに向け  
準備して  
きました。



きんぎょ作り

フラッグ作り



22日 夏祭りを開催しました。午前は射的ゲーム。ターゲットを狙って打ち倒しました。



午後はきんぎょすくいとボーリング。楽しんで頂けました。景品もあり。

ハンカチをGETされています。