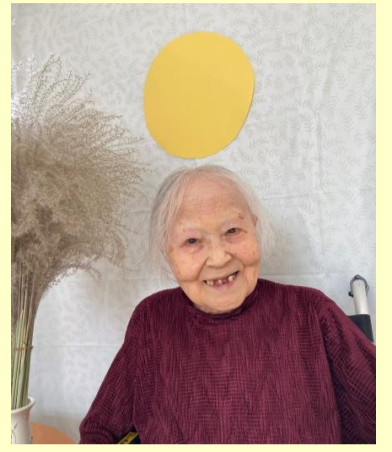


ススキ～秋を感じて～

手賀沼沿いで
ススキを
手折ってみました。

温暖化の影響で暑い日々が続いていましたが、お彼岸を過ぎると朝夕が涼しくなったと感じます。そうすると不思議なもので、秋を感じるものが自然に目に入って来るようになります。
日本の秋を感じるものは沢山ありますが、今回はススキを選んでみました。例年なら折り紙等でススキを表現するのですが、今回は手賀沼沿いでススキを手折ってみました。ススキは水を吸わせていてもすぐにドライフラワーのようになってしまい穂が広がっております。入居者様に少しでも秋を感じて頂けたら幸いです。



なお、河原などで一面に生えているのは、ススキではなくオギである可能性があります。似ているので混同されている方も多いのではないのでしょうか。
ススキやオギの穂は、小穂（しょうすい）と呼ばれる小さな部分に分けられますが、その様子が違います。特徴としては、ススキ：毛は短く、先のとがった針状のもの。オギ：毛は長い。

～指先のリハビリ～

折り紙はリハビリの定番のひとつですが、今回は秋の定番、もみじを折って頂きました。職員の方で予め折をつけておいた物を蛇腹に折りかえして頂きました。細かい作業のため、指先のリハビリになるようです。皆さんの真剣な様子でいそしんで頂きました。少々難しそうにされている様子もありましたが、楽しそうにされていました。



指先を動かすことで脳の血流量が上がり、認知症予防や物忘れなどに効果があるとされているそうです。ご本人の生活に良い影響も出て、食事の際にも食べこぼしが少なくなり、食事が安定するほか、着替えもご自身でできるようになるため、身だしなみも整えられていきます。

風船バレーで 上半身の ストレッチ

風船は、非常にゆっくりと動くので、利き手でなくても打ちかえす事が出来る為、上半身のストレッチに効果的です。身体的な運動能力を向上させるだけでなく、認知機能の向上も期待されます。手や腕の運動やバランス、車椅子の方でも出来るところが良いですね。なにも言わなくても、風船を「そ〜れ」と投げると入居者様は一樣に目で追いながら手で打ち返そうとされます。



普段なかなか手を上にあげる事が無い方でも思わず「おっと」と動かしちゃいますね。



足と足首の ストレッチ スリッパ飛ばし!

ペットボトルを並べたものをスリッパを蹴り飛ばし、倒すゲームを行いました。最初は難しそうにされていましたが、コツをつかむと勢いよく飛ばし、ペットボトルを倒していました。



2024年 介護保険制度改定

2024年度介護保険制度の改定があります。詳しい内容が分かり次第情報をお伝えしていきたいと思っております。

11月の予定

理容
13日
14日

誕生日会
26日

あとがき
10月はまだまだ暑いなあと感じていたら急に寒さがやってきたりと体調を崩された方もいらっしゃると思います。11月に入れば流石に暑さも和らぐと思います。身体の冷えにはお気をつけ下さい。

広報委員 安藤 哲平

クリスマス会

日時：令和5年12月17日 日曜日

時間：2階 10時半～11時半

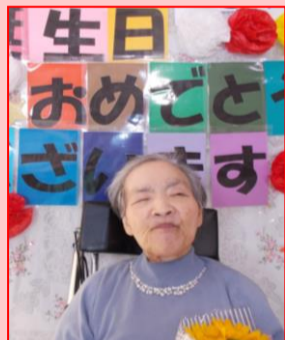
3階 14時半～15時半

*ご家族様各2名様までのご招待となります。

後日招待状の葉書をお送りしますので期日までのご返信よろしくお願いたします。



10月誕生日の入居者様



青木美佐子様 81歳



入野ヒロ子様 86歳



岩壁三重様 95歳



影山恵津子様 68歳



小向彰子様 78歳



佐子文子様 99歳



相馬たか様 96歳



中畑京子様 86歳

