

# 令和6年度文化祭 【特別養護老人ホーム】

# 五常会通信



活動内容をユニットごとに発表。緊張！



ご家族や昔なじみの方との団らん



職員も一緒にカフェで楽しみました



特別養護老人ホームでは、ユニットごとに取り組んでいることをテーマ別に発表しました。「認知症ケア」や「看取り介護」「研修報告」等、緊張しながらご家族やご入居者の皆さまの前でお伝えしました。

11月2日(土)

ユニット活動  
発表会



発表後にご入居者から「もっと歌う時間がほしい」「家でよくやっていた料理やお菓子作りがしたい」など直接伺うことができ、有意義な発表会となりました。秋のスイーツをご用意したカフェもオープン。ご家族や職員も交えて、いつもと違った雰囲気の中でゆったりと過ごすことができました。皆さまくつろいだ表情で楽しまれました。

発行責任者  
社会福祉法人 五常会  
理事長 山本 晃  
特別養護老人ホーム  
ケアハウスゆーとりあ  
〒599-8243  
堺市中区見野山164  
Tel 072-236-8779  
Fax 072-234-8674  
【HP】  
<http://yutoria.or.jp>  
【E-mail】  
[gojoukai@yutoria.or.jp](mailto:gojoukai@yutoria.or.jp)



# 令和6年度文化祭

【ケアハウス】



日頃の練習の  
成果を発表



11月2日(土)

ケアハウス文化祭では、日頃のクラブ活動や趣味制作での作品を展示したり、練習を積み重ねた活動の発表会を行っています。今回の見どころは、多国籍な衣装に身を包んで行われるパレード『イツ・ア・スモールワールド』。ご入居者と職員と一緒に会場中を行進し、観客席も巻き込んで笑顔溢れる和やかな世界観を演出していました。



日々制作された展示物の数々



控室での衣装チェックはみんなで協力しあって。



## 【ケアハウス文化祭こぼれ話】

生活発表会の衣装や小道具はご入居者の皆さまと一緒に作りました。ミシンやアートフラワーが得意な方々の見事な腕前でどんどんできあがりました。衣装合わせでは皆さま笑顔で「いいやん」「かわいいね」「似合ってる」と褒めあっていました。ハンドベル演奏や合唱、パレードの練習も当日まで毎日熱心に取り組みされていました。



出番が終わってホッと一息

# デイサービスセンター きりり

## 11月テーマ 柔軟性



朝夕の寒さが身にしみる季節となりました。寒くなってくると、身体が動きにくいと感じる方も多いのではないのでしょうか。また、日々の暮らしの中で座位など同じ姿勢が続いたり、同じ動作が繰り返されたりすることで筋の柔軟性に偏りができることで、関節可動域が小さくなってしまふことがあります。身体の筋の柔軟性が高ければ、動きが制限されることなく、広い関節可動域を得ることができます。柔軟性を意識した運動を行い、冬でも動きやすい身体づくりを目指していきましょう。



### ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ 堺市

検索



## 診療所たより

### 『年末年始の暴飲暴食を防ぐコツ』



年末年始は普段とは異なる飲食の機会（食事量や食事内容等）が増えるため、暴飲暴食を予防するには事前に対策を立てることが重要です。

すべてを我慢するのではなく、「少しでも食べる」というバランスが長続きします。

まず、宴会や大きな食事の前には、野菜やスープなど低カロリーで満腹感のあるものを軽く摂ることで、空腹による食べ過ぎを防げます。また、食事中はゆっくり噛んで食べることで満腹感を得やすく、結果として食べる量を自然と抑えることができます。

さらに、食後には軽い運動や散歩を取り入れ、カロリー消費を促進します。特別な日だけに食べる量を集中させ、それ以外の日は普段通りの食生活に戻すことで、全体の摂取カロリーを調整しましょう。これらの対策を取り入れることで、年末年始でも健康的な生活を維持できます。

(看護師 I・I)

アルコールは飲み過ぎると食欲を刺激するため、水を交互に飲んで飲酒量をコントロールしましょう。デザートや揚げ物などの高カロリーな食べ物は、少量を味わって楽しむことが大切です。





# ケアハウスの 12月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
1 脳トレクラブ (10:20~)	2	3 ホーム喫茶	4	5	6 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	7 茶道
8 音読クラブ 10:20~	9 お出かけ日和 コーナン 10:30	10 ホーム喫茶	11 けんぴそう 健美操 (10:30~)	12	13 訪問歯科	14 音楽リハビリ (10:30~)
15 誕生会 忘年会	16	17 もちつき ホーム喫茶	18 避難訓練	19 お出かけ日和 オークワ 10:30	20 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	21 茶道
22 クッキング クラブ	23	24 クリスマス会	25 けんぴそう 健美操 (10:30~)	26	27 訪問歯科	28 訪問美容 (ケアハウス)
29	30	31 大晦日	良いお年を			

## 【お知らせ】

感染症拡大状況等により、急遽予定が変更となることがあります。五常会通信およびホームページ、施設内掲示板等でお知らせさせていただきます。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

ケアハウスゆーとりあ