

五常会通信

ちょっとそこまで 季節のお散歩 【特別養護老人ホーム】

秋晴れの心地よい昼下が

10月10日(木)
11日(金)

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



過酷な暑い夏、なかなか治まらない残暑の日々がようやく過ぎ去り、秋らしい気候を感じる事ができるようになってきましたが、秋の長雨にも悩まされ、「今日しかない！お出かけしよう！」と、狭山池までお散歩に行きました。景色を見ながら、昔旅行に行ったときのことを思い出してお話されたり、「ここには競艇場があったんやで」と教えてくださる



方も。お散歩中のワソコの頭を撫でて触れ合ったり、面会に来られていたご家族も一緒に散策を楽しんでいたんだり、池のほとりのコメダ珈琲をテイクアウトしてほっと一息つかれるなど、それぞれの楽しみ方です。秋晴れの昼下がりをお過ごし



お出かけ Hobar

【そば処片蔵】

10月2日(水)



10月2日(水)

ケアハウスで人気の外食イベントの【お出かけほーばる】。10月はそば処片蔵に行ってきました。人気の日替わりセットは数量限定のため、残り1食をかけてじゃんけんで勝負！その他の方は天ぷらとのセットを注文。マツタケの天ぷらもあり、秋の味覚を堪能しました。帰り道では、北海道産の素材を使った手づくりパンのお店に立ち寄りしました。ハロウィン仕様のかわいいパンがたくさん店頭並びここでも秋の訪れを感じることができました。



みはらふるさとまつり

10月19日(土)・20(日)

堺市南区にある三原台小学校を会場にしたみはらふるさとまつりが開催され、三原台近隣センターに事業所がある「ゆーとりあケアプランセンター」と「ゆーとりあヘルパーステーション」のスタッフがフランクフルトの屋台出店し参加しました。



コロナ禍を経てようやく地域活動が従来通りに再開し、2日間とも多くの近隣住民の方が来場され、用意したフランクフルトは完売。ゆーとりあとしても、直接地域の皆さまと触れ合い、一緒に楽しい時間を過ごすことができ、充実したイベントとなりました。



デイサービスセンター きりり

10月テーマ 筋力

デイサービスきりりではご利用者の希望や身体状況に合わせて専門職指導のもと、日々機能訓練に取り組んでいます。

10月は「筋力」を運動テーマに各種プログラムを行いました。ご利用者の皆さまはマシントレーニングやチューブ体操など、普段よりも筋力への負荷を意識しながら楽しんで全身を動かしておられました。これから秋らしい季節を迎え、運動にも取り組みやすい時期となりますのでともにきりりで活動的に過ごしていきましょう。



ゆーとりあのブログ



ゆーとりあ 堺市

検索

診療所たより

『腸温活』

立冬の時期、昼夜の温度差が大きく、腸の機能が低下しやすいとされています。そんな時期に腸を温める「温腸活」を意識すると健康を維持することにつながるのです。

腸は「第二の脳」と言われるほど、体全体に影響を与える臓器です。腸の健康状態が良好であれば消化吸収がスムーズになり、逆に調子が悪いと便秘や下痢といった不調が現れ、全身の健康に影響を及ぼすことがあります。

また、腸内環境が整うとセロトニンという「幸せホルモン」の分泌が促進され、ストレスの軽減や気分の安定につながります。



腸温活のポイント

・ 朝食に温かい食物繊維を摂る

スープやみそ汁で腸を温めましょう。

・ 適度な運動で血流改善

高齢者は特に胃腸機能が低下しているため意識して動かしていく必要があるの
で歩いてみましょう。

・ 白湯を飲む

胃腸の冷えは消化機能を低下させます。特に腸は夜に動くので、寝る前に白湯を飲んでください。

・ 食事を積極的にとる

高齢になると食事が減ってきます。便は食べ物が原料です。食物繊維の多い食べ物、大豆食品や発酵食品を食べましょう。

腸温活は免疫力の向上にも寄与します。特に寒い季節には風邪やインフルエンザの予防にもつながるため、腸温活を意識することは大切です。

(看護師 N・Y)



ケアハウスの 11月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
					1 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	2 文化祭
3	4 お出かけ日和 10:30 近商	5 ホーム喫茶	6 お出かけ日和 10:30 近商	7	8 訪問歯科	9 音楽リハビリ (10:30~)
10 音読クラブ 10:20~	11	12 手芸クラブ ホーム喫茶	13 けんびそう 健美操 (10:30~)	14	15 訪問歯科 訪問美容 (特養)	16 茶道
17 誕生会	18	19 ラパット ホーム喫茶	20 避難訓練	21	22 訪問歯科 音楽クラブ	23 訪問美容 (ケアハウス)
24 クッキング クラブ	25	26 手芸クラブ ホーム喫茶	27 けんびそう 健美操 (10:30~)	28	29	30 茶道

【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