

やかんぼうさいくんれん 夜間防災訓練



10月26日（木）、グループホームでの火災を想定した夜間防災訓練（通報・避難）を実施しました。外はすでに薄暗くなっていましたが、入居者のみなさんは、慌てることなく落ち着いて避難されていました。いざという事態に備え、訓練の継続と日頃から防災意識を持つことが大切です。



きゅうきゅうこうしゅうかい 救急講習会

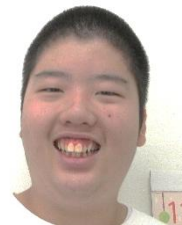


10月17日（火）、直方市消防署の救急救命士の方を招いて、救急講習会を実施しました。コロナ禍で、4年ぶりの実施となりましたが、心肺蘇生、AED使用方法など、いかに初期対応が大事であることを改めて学ぶことができました。



とくべつし えんがっこうじっしゅうせいしょうかい 特別支援学校実 習 生 紹 介

1 1 月 6 日 から 1 7 日 までの 2 週 間、八幡特別支援学校高等部 2
年生の野上さんが実 習 に来られ、作業や余暇活動に参加されました。



の が み し ょ う や
野 上 翔 矢 さん

い む し つ 医 務 室 だ よ り

= ね ん ま つ ね ん し ち ゅ う い て ん
= 年 末 年 始 の 注 意 点 =



こ と し の こ け げ つ あ ま ね ん ま つ ね ん し や す
今年も残すところ 1 ヶ月余りとなりました。これから年末年始のお休みもあり、楽しいこ
とがたくさんあると思いますが、気が緩んで体 調を壊しては元も子もありません。そこで、
ち ょ っ と だ け き を つ け て お き た い 注 意 点 を い く つ か あ げ て み ま し た 。

① 食 べ 過 ぎ 飲 み 過 ぎ に 注 意 す る 腹 八 分 目 を 心 が け る

か ぞ く し ん せ き あ つ お お ぜ い し ゅ く じ お お ね ん ま つ ね ん し ふ だ ん た
家族・親戚が集まって大勢で食事をするのが多くなる年末年始は普段より食べる
り ょ う お お な が じ か ん し ゅ く じ せ き す わ お お た
量が多くなります。また、長い時間食事の席に座っていることが多くなり、食べた
り ょ う の り ょ う は あ く
量や飲んだ量が把握しにくくなってしまいます。

② 食 事 の バ ラ ンス を 考 え て 食 べ る

し ゅ く じ お も ち た お お ね ん ま つ ね ん し し ゅ し ゅ く し ゅ さい か た よ
おせちやお餅などを食べることが多くなる年末年始は、主 食や主菜に偏 りやすく、
ふ く さい や さい か い そ う る い ふ そ く か ふ そ く し ゅ し ゅ く し ゅ さい ふ く さい
副菜である野菜や海藻類が不足しがちです。過不足なく主 食、主菜、副菜をバランス
よ く 摂 取 し ま し ょ う 。

③ 日 頃 の 生 活 リ ズ ム を 崩 さ な い

し ゅ う し ん じ か ん き し ょ う じ か ん お そ せ い か つ く ず
就 寝 時 間 や 起 床 時 間 が 遅 く な る と 生 活 リ ズ ム が 崩 れ や す く な っ て し ま い ま す 。 い つ
も の 生 活 リ ズ ム を 保 ち 、 食 事 は 1 日 3 食 摂 取 す る よ う に し ま し ょ う 。 ま た 、 い え
て い る と 体 内 時 計 が 狂 っ て し ま う の で 、 1 日 1 度 は 外 に 出 て 太 陽 の 光 を 浴 び る よ
う に し ま し ょ う 。

き ょ う き ょ う し ゅ く 今 日 の 給 食



まい に ち た き ょ う し ゅ く こ ん だ て じ っ さい
毎日食べる 給 食、献立メニューだけでは実際

ど の よ う な も の か わ か り ま せ ん よ ね ？ そ こ で 、
まい つ き き ょ う き ょ う し ゅ く
毎月、【今日の給 食】として、ランダムにピッ
ク ア ッ プ し て 紹 介 し て い き た い と い い ま す 。

《 ワ カ メ う ど ん
キ ス と 野 菜 の 天 ぷ ら 》



《 き の こ と ビ ー フ の
ハ ヤ シ ラ イ ス 》



《 1 2 月 の 予 定 》

12/1 (金) クラブ

12/8 (金) 餅つき・早帰り

12/12 (火) 嘱託医検診

12/15 (金) 忘年会

12/20 (水) 看護師巡回

12/21 (木) 誕生会

12/28 (木) 大掃除・早帰り



※お米の注文は随時、受け付けています

グループホームだより



きゅうじつ かつどう ようす 休日の活動の様子



10月14日（土）の昼食は、ミートグラタンを作りました。カットした野菜とひき肉に調味料を加えて炒め、アルミ容器に入れてチーズを乗せてオーブンで焼きました。なんとも言えないチーズの香りが食欲をそそりますね。また、カニカマとコーンのカップサラダとデザートのアレンジ豆腐も作りました。お腹がいっぱいになった後は、フリスビーゲームをしました。みなさんは、的のリングめがけて慎重に投げていました。





カリブ通信

(生活介護事業Ⅱ)

11月に入っても季節外れの高温が続いていましたが、雨が冷たい空気を運び、一気に季節が冬になってしまいました。急激な寒暖差に体調を崩してしまわないようにしないといけません。さて、カリブでは活動の一つである、障害物競走にトランポリンを取り入れました。初めてのトランポリンに少し不安そうな様子が見られましたが、いざ乗ってみると上手に体を動かして跳ぶことができていました。



《活動予定》

12月

♪ 今月の歌 『 幸せなら手をたたこう 』 ♪

月		火		水		木		金	
								1	すごろく
									クラブ
4	的当て・ボール	5	わなげ	6	作業訓練	7	ボッチャ	8	餅つき
	障害物競走		散歩 (ボール運動)		キックボウリング		散歩 (だるま落とし)		――
11	ボウリング	12	黒ひげ危機一髪	13	テーブルカーリング	14	ゴルフ	15	作業訓練
	魚釣りゲーム		散歩 (キックターゲット)		ストレッチ運動		散歩 (風船飛ばし)		忘年会
18	ボッチャ	19	壁絵作り	20	すごろく	21	作業訓練	22	わなげ
	サーキット運動		散歩 (芋ほりゲーム)		障害物競走		散歩 (大漁はだ〜れ?)		キックボウリング
25	ゴルフ	26	ボウリング	27	作業訓練	28	大掃除	29	――
	ピンポンカップイン		散歩 (ストレッチ運動)		キックターゲット		――		――