

よ かつどう 余暇活動

10月10日（金）にキッチンカーが来ました。今回は北九州市のミニパフェ専門店『Merry.』さんに来ていただきました。メニューを決めた日からずっと楽しみにされていたので、キッチンカーが到着すると大盛り上がりでした。目をキラキラさせてパフェを受け取り、こぼさないように運んで、とても美味しそうに食べていました。最後にみんなでスタッフの方にお礼を伝えました。翌日も「次は違うのが食べたいね！」「今度はいつ来るの？」と大好評でした♪



給食紹介

今回はチキン南蛮、切り干し大根と高野豆腐の煮物、白菜のお浸し、味噌汁の紹介です。チキン南蛮は、サクッと揚がった鶏肉に甘酸っぱいタレと手作りのタルタルソースがたっぷりかかっていて美味しかったです。切り干し大根と高野豆腐の煮物は、出汁が染みて優しい味でした。味噌汁には、かぼちゃなど秋の野菜が入っていました。特にチキン南蛮は人気のメニューで、みなさん「美味しいね」と笑顔で食べていました♪



医務室だより

10月から12月の秋口は、気温や湿度の変化により、アレルギー症状や気圧の変化による体調不良、乾燥や寒暖差による体の不調が増える時期になります。特に以下の3点は十分に気を付ける必要があります。

- ① 日中と夜間の気温差、秋雨前線や台風の影響で気圧が急激に変化し、自律神経の乱れ、倦怠感や不眠、めまい、頭痛などの症状
 - ② 乾燥した空気で口や喉、唇の粘膜が減少して、炎症やひび割れを引き起こしたり、口内の自浄作用が低下
 - ③ 秋の花粉や屋内のハウスダストによる鼻水やくしゃみなどのアレルギー症状
- これらは規則正しい生活をして十分な睡眠時間を確保し、バランスの取れた食事と適度な水分補給を心掛け、定期的な換気と部屋の掃除をすることで十分な対策ができます。これらの対策は今後にも最も警戒が必要なインフルエンザにも効果があります。美味しい食べ物がたくさん出てくる時期ですが、体調には十分に気を付けて過ごしましょう！

《11月の予定》

11/7	(金) クラブ	11/26	(水) 看護師巡回
11/11	(火) 嘱託医検診	11/28	(金) おおそうじ
11/20	(木) 誕生会		



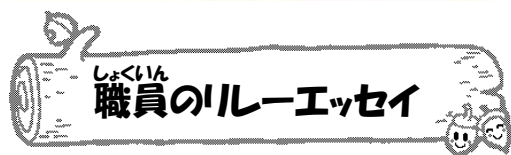
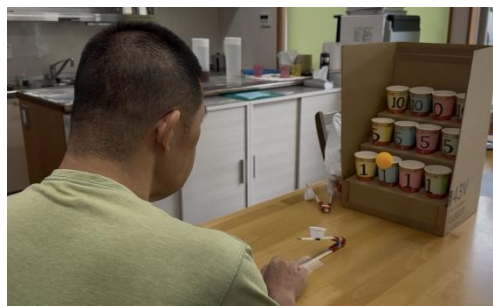
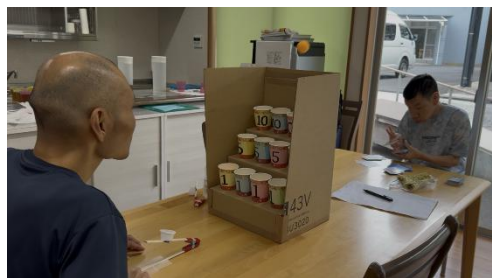
グループホームだより



久しぶりに『ピンポンカップインゲーム』をしました！みなさんにゲームの名前を伝えると「何？それ」「どんなゲームやったっけ？」と言われていましたが、ゲームのピンポン玉や得点のコップを見ると「あ、これね！」「覚えてる！」と思い出したようでした。

ピンポン玉を洗濯ばさみのバネを使って得点を書いてあるコップに入れます。力の加減が難しく、飛び越えて遠くまで飛んだり、コップまで届かなかったり、狙ってもなかなか入らなかったり… 何回かするうちに慣れてきて、力を上手に調整する方もいました。最高得点は22点でした！！

暑さも落ち着いてきたので、秋はたくさん散歩に行けたらいいな～と思っています 🍁



9月に入社いたしました山下容子と申します。出身は生まれも育ちも田川です。趣味は、小学生から始めたバレーボールです。中高時代はバレー漬けの毎日でバレー中心の生活でしたが、今は週に1回のママさんバレーで運動不足を解消するくらいの気持ちで体を動かしています。前職は調剤薬局で事務をしていましたが、20年程前に知的障害者入所施設で勤務していた経験があります。ブランクがあり、まだ入職したばかりで学ぶことが多いですが、みなさんから教わりながら利用者さんが安心して生活できるお手伝いをしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



10月に入り、過ごしやすい気温になってきて、秋を端々に感じられるようになってきましたが、季節の変わり目なので体調管理には気を付けていきたいですね。今回は「大漁はだ〜れ？」を紹介しします。手製の網を枠の中にあるカラーボールに投げ入れて、輪の中にたくさん入れてゆっくりと引っ張って数を競っています。慎重に引く人もいれば豪快に引く人などそれぞれ個性的です。これからも体を使った楽しい活動を行っていきます。



《活動予定》

11月



♪ 今月の歌 『赤とんぼ』 ♪

月		火		水		木		金	
3	———	4	ボウリング	5	ゴルフ	6	ストラックアウト	7	作業訓練
	———		散歩 (芋ほりゲーム)		キックターゲット		散歩 (すごろく)		クラブ
10	黒ひげ危機一髪	11	ポッチャ	12	わなげ	13	作業訓練	14	テーブルカーリング
	キックボウリング		散歩 (大漁はだ〜れ?)		ピンポンカップイン		散歩 (サーキット運動)		ストレッチ運動
17	ストラックアウト	18	壁絵作り	19	作業訓練	20	ボウリング	21	風船飛ばし
	ゴルフ		散歩 (魚釣りゲーム)		ピンポンバスケット		散歩 (障害物走)		クラブ
24	———	25	テーブルカーリング	26	黒ひげ危機一髪	27	作業訓練	28	大掃除
	———		散歩 (だるま落とし)		ストレッチ運動		散歩 (ピンポンカップイン)		わなげ