

2022年 9月 予定表

| | | は、「楽し湯」の日 ☆印は、ZOOMでボランティアさんにつながります。 | | | | | |
|----|--------------------|-------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|----------------|
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 午前 | 午後 | | | | ご長寿応援プログラム | | |
| | | | | | パックキッカー | 乗っかれボール | 書道クラブ 〇〇ゲーム |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | | | トンネルへGO! |
| 午後 | サッカーゲーム | 落とさず巻いて | ボールキャッチ | ひしゃくでゲット | ひけひけペットボトル | ☆スマイルシェア 音楽療法 | |
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | おもしろ玉入れ | ご長寿応援プログラム | | |
| 午後 | ひっくり返しゲーム | 虎の子スライダー | くつついちゃいや〜ん | ☆テリー中島さんと歌おう会 | 書道クラブ 〇〇ゲーム | はるかかなた玉入れ | |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午前 | 午後 | | ご長寿応援プログラム | ストラックアウトボール | ご長寿応援プログラム | | |
| | | | めざせ! 100点 | 絵手紙クラブ 〇〇ゲーム | 押し込めボール | ナイスバウンド! | ペタンクゲーム |
| | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | サッカーゲーム | ご長寿応援プログラム | ご長寿応援プログラム | | |
| 午後 | ふれあい美容 とんねるにGO! | | スノーピーおじさんと秋祭り! | 的抜きゲーム | コロコロビンゴ | | |

【ご長寿応援プログラムとは・・・】「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

※9月19日(月)敬老会は、行事食として別途料金がかかります。
詳しい内容等のお知らせを後日配布致します。宜しくお願いいたします。

※9月の楽し湯は・・・「蓼科山の天然温泉～美人美肌の湯」になります

【9月のふれあい美容室】今月は一日のみになります。

・26日(月) 事前申し込み制

※顔そりコース(産毛のお手入れ)のみも対応可能です。

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800
URL：http://www.3friends.or.jp

【皆様にお願ひ】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

♡【看護師からのお便り】♡

猛暑の夏もようやく終わりを告げようとしていますが、残暑はまだ続きます。
体調を崩さないようご注意ください。

熱中症に注意して過ごした皆様も、そろそろ夏の疲れが出始める頃かと思えます。

そこで、今月は「夏バテを回復しよう！」と題してお便りします。

今月の一押しはこちら→<夏バテ回復に効くスーパー食材>

1. ビタミンBを多く含む食品

B1が不足すると疲労感や脱力感が生じたり、胃腸の消化や吸収能力が低下し、
意欲が落ちるなどの症状が現れますが、摂取することにより、脂肪や糖質エネルギーに変わり
夏バテを回復させます。

※No1は、豚肉！牛肉の役10倍含まれており、タンパク質も多く含んでいるのでお薦めです。

2. ミネラルに富む緑黄色野菜とトマト

夏の緑黄色野菜には、カロチン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、カリウムなどの
ミネラルが多く含まれるの上手に補給しましょう。

(ただし、カリウム制限のある方は控えましょう)

3. 疲れた胃腸を元気にする温かい牛乳、緑茶、スープ、味噌汁

身体が疲れていると免疫力が低下します。

体調を整え、元気に過ごしましょう。

マスク着用・手洗い・うがい・あいうべ体操もお忘れなく



待望の<囲碁教室>が出来ました！！！！



やっといくうちに段々面白くなるよ！



<囲碁の資格を持たれているご利用者から、囲碁のやり方を教えていただき、

ご利用者だけでなく、実習生もスタッフも少しずつ囲碁が打てるようになってきました♪>

和田ふれあいの家でも少しずつ囲碁をやってみたいといわれる方が増えてきています。

今後は、ご利用者、実習生、スタッフとみんなで囲碁を楽しんでいけたらと思っています。

現在、囲碁教室は毎週水曜日に活動しています。生徒随時募集中！初めての方もぜひ♪