

2023年

11 月 予定表



楽し湯「薬湯カラダめぐり」

☆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						
	30	31	1	2	3	4						
午前							ご長寿応援プログラム					
午後							ポッチャゲーム		トンネルにGO!		はるかかなた玉入れ	くつついちゃいや〜ん
	6	7	8	9	10	11						
午前	ご長寿応援プログラム											
午後	テリー中島さんと歌おう	虎の子スライダー	押し込めボール	ひしゃくでゲット!	射的ゲーム	落とさず巻いて						
	13	14	15	16	17	18						
午前	ご長寿応援プログラム			秋の作品作り	ご長寿応援プログラム							
午後	的抜きゲーム	明日天気になあれ	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	ポッチャゲーム <small>ふれあい美容室</small>	ピンポン カップイン	☆行田さん オンラインコンサート						
	20	21	22	23	24	25						
午前	ご長寿応援プログラム			ご長寿応援プログラム 朗読(黒澤さん)	ご長寿応援プログラム							
午後	サッカーゲーム	ナイスバウンド	射的ゲーム	輪投げ	どきどき キャップゲーム	☆スマイルシェア 音楽療法						
	27	28	29	30	11月18日(土) 行田さんオンラインコンサートは、 「広がれ笑顔 響け音色」 になります。お楽しみに！ 							
午前	ご長寿応援プログラム											
午後	スティック カーリング	フット カーリング	スヌーピーおじさんと 歌おう	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。

11月20日(月)～30日(木)まで文化祭(ご利用者作品展示)を行います♪

【11月ふれあい美容室】

16日(木) 今月は1回のみ。

※事前申し込み制

※顔そりコース(産毛のお手入れ)のみの対応可能です。

【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。

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

【看護師からのお便り】

秋のお彼岸を期に急に季節が進みました。今年の夏は35℃を超える酷暑のあと、急な気温の変化に体調の不調を感じる方もいらっしゃるかと思います。気温差が大きい(7℃以上)ことで体温を調整する自律神経が過剰に働き・全身の倦怠感・冷え性・頭痛・首、肩こり・胃腸障害・イライラや不安・アレルギー(鼻炎)等の症状が出てしまいます(気象病)。今回はこの気象病の対策についてお話しいたします。

- 1,体を中から温める**：体を温める食べ物は秋、冬に旬を迎えるリンゴやその他には根菜類なども体を温めてくれます。また、しょうがやニンニク、みそ等も体を温める作用があります。根菜のお味噌汁や鍋などで体を温めるといいですね。また、温かい飲み物などでも体の中から温まる方法です。
- 2,体の外から温める**：入浴により体を温めると副交感神経が優位になりリラックス効果も得られます。ぬるめの38℃~40℃のお湯に10~15分程度浸かると良いと言われています(主治医より入浴の注意があれば医師の指示通り)でまた、スカーフやマフラーなどで首回りを温めるのも効果的です。
- 3,体を動かす**：軽いウォーキングがストレッチ、深呼吸などで血流を促すことも効果があります。
- 4,胃/腸内環境を整える**：胃や腸は消化、吸収に関与し体の健康に直接作用します。寒暖差疲労を予防する上でも重要になります。腸内の善玉菌の調整のためにはヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べる様にこころがけましょう。

<ピーナッツの殻むきをしました！>

地域の方が和田ふれあいの家に自然体験をということでピーナッツを送っていただきました♪



立派なピーナッツね！

わ～！
こんなに沢山
なってすごいわ



ありがとうございました！

ほくは、千葉
からきたよ！

