

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和3年10月1日
発行元：デイサービスセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市 平原一丁目10番30号
TEL(0848)21-2225

No.136

敬老会



お腹が
すきましたな
弥七！

ご隠居
美味しそうな
ラーメン屋ですぞ！



敬老会を行いました。「水戸黄門漫遊記
尾道編」を職員全員で披露しました。楽し
んでいただけたものと思います。
ひとりひとりにメッセージカードを添え
たお茶をプレゼントしました。



ご長寿祝い「節目の歳を迎えられた皆様」



百寿、白寿、卒寿
米寿、傘寿の皆様を表彰しお祝
いしました。



看護師だより

秋本番となり外出の機会も増えると思われます。ワクチン接種率もあがり感染の予防効果が高まるとは思われますが、まだまだコロナ禍の生活が続くと思われます。マスクの着用、3密を避ける行動、手指の消毒などの感染対策を継続して行いましょう。秋から冬には気温が下がり、第6波も予想されています。十分な睡眠や休息をとり、バランスの良い食事、軽めの運動を行い体力の維持にも努めましょう。

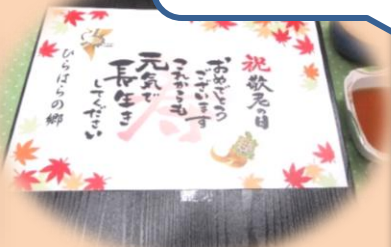
◆秋の過ごし方◆

- 服装を調整しましょう。朝夕は涼しくなり日中との気温差が生じます。上着やスカーフなどで調整しましょう。
- 乾燥に気をつけましょう。秋は、肌や粘膜、呼吸器系などが乾燥しやすくなります。スキンケアや加湿器などで乾燥を防ぎましょう。
- 朝夕の冷えに注意しましょう。日中は、日差しがありますが、夕方からの冷え込みには身体が対応できなくなります。また、就寝時にも早め早めに寝具を暖かなものに変えて、冷えに対応しましょう。

祝 長寿



敬老を祝してお祝いのメッセージです。



敬老会には、赤飯や天ぷらなどのご馳走でした。

お祝いご膳



おいしそう！



10月のイベント

今月の行事は、運動会です。



- お誕生日会・・・6日・9日・11日・20日
- 売店・・・7日・21日
- ケーキバイキング・・・6日～7日
- 運動会・・・14日～15日
- 替わり湯週間・・・25日～30日



中秋の名月



中秋の名月にちなんだ、うさぎのゼリーでした。



季節の飾り作り



秋のブドウ畑をイメージした、飾りを作成しました。



◆あとかき◆

秋空の下、栗の木に実がなり、秋深くなってきましたね。先日の敬老会はいかがでしたか？皆様の素敵な笑顔が見られてとても良かったです。敬老会を終えて気付いたことがありました。それは、皆様の笑顔です。笑顔を見ていると私も自然と笑顔になり、楽しみながら水戸黄門を演じていた事です。コロナ禍の中、楽しめる事が少ない中、一番必要なのは「楽しい気持ち」である事だと思いました。日々の生活の中で、「楽しい気持ち」になるのは、美味しい物を食べた時や家族との会話の中で談笑する事など、何気ない日常の中でも得られるものがある事に気付きました。これからも家族との会話や美味しい物を食べたり、日常を大事にしたいと思います。(Y・N)