

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和3年11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.137



ひしゃくりレー
頑張るぞ！

大運動会



ひしゃくりレー



バンザーイ！



ボーリング

運動会を行いました。「ひしゃくりレー」、「サッカー」、「ボーリング」を楽しめました。皆様の笑顔と元気一杯の姿を
せてもらいました。



サッカー

ケーキバイキング



いただき
まーす！



チョコやモンブランなど
好きなケーキを選んで
食べられました。



看護師だより

11月になり、肌寒くなってきました。暖房器具を使用する機会が増えます。空気を温めると空気が乾燥しやすくなり脱水症になる可能性も高まります。温度設定に注意しましょう。また、乾燥する事でウイルスなどの菌が入りやすくなり風邪症状の原因となります。マスクの着用と、うがい手洗いをおこないましょう。生姜や根菜類には身体を温める効用があり免疫力を高めるには有効です。インフルエンザの予防接種はお済ですか？予防接種を早めに済ませましょう。

◆冬に向けて免疫力を高めましょう◆

- 腸内環境を整えましょう。:免疫細胞の6割は腸内にいるといわれています。納豆等の発酵食品やバナナなどの食物繊維やヨーグルトなどでビフィズス菌を摂りましょう。
- 良質の睡眠:ストレスは免疫力を下げると言われています。たっぷり睡眠を摂りストレスをためないようにしましょう。
- 日向ぼっこをする。:皮膚に日光が当たることにより免疫機能に必須のビタミンDが作りだされます。

季節の飾り付け



折り紙で菊人形を作りました。



紫式部



銭形平次

11月のイベント

- お誕生日会・・・15日・20日・24日・25日
- 売店・・・11日・25日
- 秋の工作・・・1日～10日
- 替わり湯週間・・・22日～27日



◆ひらはら花壇◆

ひらはら花壇に可愛い花と共に秋が訪れました。



◆ひらはらの湯◆

お風呂場から眺める木々も色づき始め秋めいてきました。



湯船に浸かれない方には、ミストシャワーがあります。



◆あしがき◆

先日、小学校の前を通ると運動会が行われていました。コロナ禍の中で小学生が運動会を楽しんでいる日常の光景を見た時、うれしくもあり懐かしくも思いました。このまま日常が戻ればよいと思いました。さて、ひらはらの郷でも運動会を行いました。ひしゃくりレーやサッカー、ボウリングなど皆様が楽しまれている様子がみれて、私も自然と笑顔になり一緒に楽しませていただきました。運動会の思い出と言えば、綱引きや徒競走、親子リレーなどでしょうか？私も娘と一緒に「二人三脚」を行った事を思い出しました。今度は孫と一緒に運動会を楽しめる日が来ることを楽しみに健康に気をつけて頑張ろうと思います。一日も早く新型コロナが終息し、皆様が笑顔で過ごせる日常が戻る事を願うばかりです。(Y・N)