

きざえもん新聞

こんにちは、きざえもんです。

紅葉の季節となり、少しずつ冬の気配を感じるようになりまして。皆様方は、いかがお過ごしでしょうか。

さて、十月と十一月のきざえもんの様子をお伝えできればと思います。

十月は、外食でくら寿司に皆で出かけました。

久しぶりに回転寿司に出かけたという方も多く、色々なネタを楽しまれました。また、ポラリス西条

の方々が素晴らしいハーモニカ演奏をしてくださいました。昔の歌謡曲から童謡まで口ずさまれていた方がいました。

クッキングでは芋炊きをそれぞれの分担任に分かれて皆で作りました。大きい鍋で作ったので良い出汁が出て美味しくできました。運動会では皆様、白熱

しながら競技に参加され笑顔も沢山見られました。十一月は、誕生日会のケーキ作りをして、お祝い

をしました。クッキングではサンドウィッチ、豚汁を皆で作りました。美味しくいただきました。天気の良い日には、

近くの気味神社まで散歩に行ったりもしました。十二月は、寒くなってくるので室内で過ごすことが

多くなりますが、手洗い・うがいなども行い利用者様の体調にも十分配慮していきたいです。

何かお気づきのことがありましたら、職員までお気軽に声を掛けて下さい。



発行日
小規模多機能型
居宅介護施設
「きざえもん」

平成30年
12月1日
西条市北条232-1

TEL(0898)65-6672
FAX(0898)65-6663



第67号

今回は、健康コラムを紹介したいと思います。

冬場は急な寒暖差などで血圧が急激に変動し、血管の思わぬリスクが増える季節です。普段は見えない体の内側にも、気を配っておきたいものです。

握力と血流の関係

握力を鍛える運動が、血流のスピードに影響するといわれていることをご存知ですか？握力を鍛えるためには、ゴムやバネなどを握ったり緩めたりする運動が一般的です。手を握ったり緩めたりする動作を繰り返すと、それに合わせて血管が収縮して血流が低下したり、拡張して戻ったりを繰り返します。この血流の変化により、血管の内膜が刺激を受け、血管をやわらかくする物質が分泌されます。血管のしなやかさを維持するために日々の運動の一つとして取り入れてみてはいかがでしょうか。

きざえもんでも、レクリエーションで、ボールなどを使っています。これからもいろいろなものを使い、楽しみながら利用者様と運動していこうと思います。

外食くら寿司



クッキング



誕生日会



お誕生日
おめでとう!

運動会



ポラリス西条ハーモニカ



創作



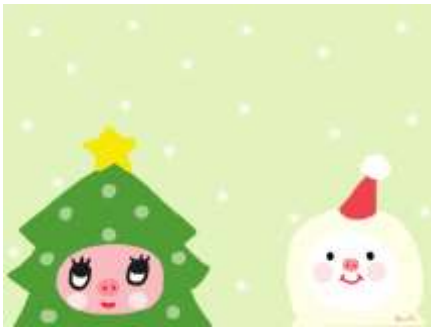
きざえもんでの様子



お知らせ

12月の予定

- ・クリスマス会
 - ・誕生日会
- その他計画中です。



1月の予定

- ・初詣・書初め
 - ・誕生日会
- その他計画中です。



**平成30年度第5回地域運営推進会議を
第3木曜日に行います。**

**1月17日(木曜日) 午後2時より3時まで
グループホーム多賀の里・フロアーにて開催します。**

地域の方々、利用者様、ご家族の皆様方と交流を
深めることが出来ればと思っております。

館内の掲示板に沢山の作品を展示しています。
沢山の皆様にご覧頂きたいと思えます。
また、きざえもんでは出来る限り、今の家や住み慣れた地域で在宅生活を続けて行きたい方を応援いたします。

お問い合わせ、見学は毎日対応しています。
気軽にお越しください。

