



# ほほえみたより



※ポイント2倍デーについて  
毎月15日・誕生日会を行った日

## ほほえみ目標 おもてなしの心を大切に！！

鮮やかな紅葉の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。これからの時期注意しないといけないのが「インフルエンザ」！毎年12月～3月にかけて流行し特に高齢者の場合気管支炎や肺炎を併発するなど重症化しやすく危険です。インフルエンザの予防方法では、①小まめに手洗いうがいをする。②適度な湿度を保つ。③小まめに換気をする。④バランスの良い食事と睡眠をとる。⑤人の多いところは避ける。⑥予防接種を受ける。が大切です！予防接種で体に抗体が出来るまで1か月ほどかかるので流行する前までに受けておくといいですよ(#^.^#)

### 送迎時間について

なるべく定時での送迎を心がけておりますが、交通事情や他の利用者様の状況によって、時間に差が生じますのでご理解いただきますようお願い申し上げます。

### ボランティア団体情報♪(\*^\_^\*)



紙芝居を面白く披露して下さいました。

お話ピーチク様



マジックボランティア様



武山ハーモニカ夫妻様



とっても素敵な音色！♪  
職員も利用者様もうっとり！(\*^\_^\*)

「桃太郎」や「一寸法師」を読んで下さり、利用者様も喜ばれました。



この紐をひっぱると…

身体を動かすレクも計画して下さい大いに楽しめました。

### 避難訓練！



南海トラフ地震を想定し避難訓練を実施しました。



北消防署員に消火器訓練や避難誘導、手当法を教わりました。いざという時のためにご自宅でも準備をすると良いですよ！

### ～デイ大運動会～

秋といえば・・・「運動の秋」！！  
ほほえみ大運動会を開催しました！！



神崎地区、葛原地区で対抗戦を行いました！



「大玉転がし」や「職員対抗綱引き」「玉入れ」など行いました。

それっ！  
それっ！  
赤組勝つぞ！  
(\*^\_^\*)



勝負事は頑張るぞ～！



### いわ桜小学校交流会



いわ桜小学校6年生4名と先生が来て手遊びや歌を披露されました。

「ひ孫のようなかわいい子と一緒に楽しいわ～」

えいっ！



### 誕生日会

今月は、男性1名様女性5名様が誕生日を迎えられます。皆さんとお祝いさせていただきます。



### 社会福祉大会



尾木 直樹 氏  
(教育評論家)

「第14回やまがた社会福祉大会～住みやすい地域を目指して～」

日にち：11月6日(日)  
受付：12時00分～  
式典：12時40分～  
休憩：13時40分～  
講演会：14時00分～  
場所：美山中央公民館

会場では、デイやショートステイのご利用者様が作成された掲示物を展示します。講演会では当日席もご用意しておりますが、席に限りがありますので、受付開始時間の12時にお越し頂きますようお願いいたします！

### ＝11月お知らせ＝

音楽療法：11月15日(火) 28日(月)  
介護相談員：11月11日(金) 22日(火)

### 音楽療法



みんなでサンバッ！

元気いっぱい羽田先生！歌や楽器で盛り上がります！



腹筋をきたえましょう！

- 仰向けになってひざを曲げる運動
- ① 両ひざをそろえて足を持ち上げる。
  - ② ひざを胸につけるように曲げる。
  - ③ 両ひざをそろえたまま足を伸ばす。

腹筋を鍛えることで、腸の働きや動きが良くなり、便秘の解消にも効果的です！

山県市社協  
デイサービスセンターほほえみ  
岐阜県山県市谷合 1349-1  
TEL：0581-56-0056  
FAX：0581-56-0057  
担当：伊藤