

# 10月

# ほほえみだより



令和4年 10月号

朝晩と冷え込みますが、昼間は残暑が続いていますね。これから、気温の変化で体調を崩しやすい季節になります。衣類などで温度調節ができるよう、1枚羽織るものがあるといいですね。風邪などを引かないよう、体調管理に気を付けましょう。また、新型コロナウイルスの感染者は、減少傾向にありますが、まだ油断のできない状況にあります。マスク、手指消毒、ご家庭での検温も引き続き、ご協力よろしくお願ひいたします。

## ～10月の予定～

### ★誕生日会

女性・・・3名



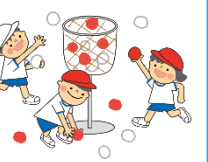
お誕生日おめでとうございます。

お誕生日に近いご利用日に皆さんでお祝いさせていただきます。おやつにケーキとささやかなプレゼントを用意しております。

### ★運動会



10月10日・11日にほほえみ運動会を行います。



紅白に分かれて、競技を行うよう計画しています。競技は当日のお楽しみ♪

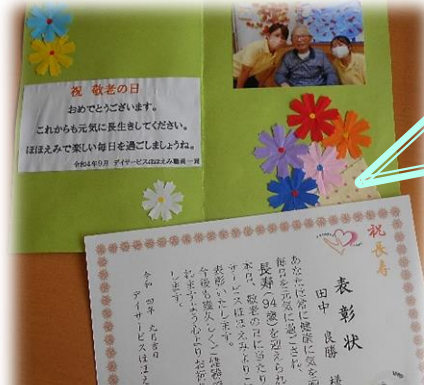


昨年の運動会の様子

## 敬老会

長寿をお祝いして、9月19日の週に敬老会を開催しました。

職員より、手作りのメッセージカードを皆さんにお渡しさせていただきました。また、節目の年齢の方には長寿をお祝いして表彰状をお渡ししました。



今年は、傘寿2名、卒寿2名の方を表彰させていただきました。おめでとうございます！



とても素敵な笑顔ですね！！



これからもお元気でほほえみへお越しくださいね★

【お知らせ】※ご家族様が新型コロナに感染または濃厚接触者になった場合は必ずご連絡を※  
新型コロナウイルスの感染者が減少傾向にありますが、まだまだ油断のできない状況にあります。利用者様のほかに、同居や行き来のあるご家族様に感染が疑われる症状がある場合や、抗原検査かPCR検査を受けた場合は、必ず事業所にお知らせいただきますようお願いいたします。  
今後も引き続き、感染症対策を徹底して行っていますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

### お月見の作品作り



お月見と桔梗の作品作りを行いました。ウサギと雲をお月様に貼り、可愛い作品が出来上がりました。桔梗は折り紙で切った花びらを紙皿に貼りました。とても素敵な作品ができましたね。



桔梗の作品作り

## 9月より、理学療法士による個別機能訓練が本格的に始まりました！！

下肢筋力の維持のため、足上げなどを、行っています。皆さん一生懸命に取り組まれています。



### 自宅でできるトレーニング



#### 足上げ運動

座った状態でゆっくりと片足を上げます。そのまま5秒ほど保ち、ゆっくりと下ろします。片足×3回  
大腿四頭筋（太もも）が鍛えられます。



ボールやセラバンド（黄色のバンド）を使用し、腕の筋力維持のための体操を行っています。

社会福祉法人山県市社会福祉協議会  
山県市社協デイサービスセンターほほえみ  
〒501-2321 山県市谷合 1349 番地 1  
TEL (0581)56-0056 FAX 56-0057

