



ほほえみだより



令和8年10月号

2026年もあと3ヶ月になりました。10月に入り、涼しい日が多くなってきました。朝晩と気温差もあるため、体調を崩さないよう、衣類で温度調整していきましょう。

また、インフルエンザが例年より早く、9月初めより流行しているとテレビで報道されています。10月より、インフルエンザの予防接種が始まると思いますので、予防接種をされた方は、ほほえみまでお知らせして頂けると幸いです。風邪やインフルエンザに負けないよう、食事・睡眠をしっかりとり、免疫力を高めていきましょう。

～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
を用意しています。

★運動会★

ほほえみ運動会開催します。
玉入れやボール送りなどの競技をする予定です。
お楽しみに♪

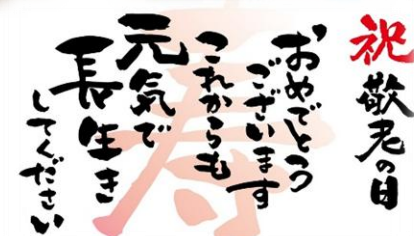


↑ 昨年の運動会の様子

敬老会

9月21日～25日まで敬老会を開催しました。

今年は、白寿1名・卒寿2名・米寿4名の方の
表彰をさせて頂きました。



職員より、写真付きの壁掛け
飾りとプレゼントをお渡しさせ
て頂きました。
「見上げてごらん夜の星を」
を、職員みんなで歌い、ハンド
ベルの演奏をしました。
職員による寸劇もお楽しみ頂き
ました。



生活・健康○×クイズ

10月10日は目の愛護デーです。「目の健康」について○か×で答えましょう。

①高齢になると、涙の量が減り、目が傷つきやすくなる。【○・×】

②目の健康を保つには、ほうれん草を食べるといい。【○・×】

『答え』

①○ 解説：涙は目の乾燥を防いだり、栄養を補給したり、細菌や異物を洗い流す役割があります。涙の分泌量が減ることによって、目が乾いて傷つきやすくなったり、疲れやすくなったりします。

②○ 解説：目に良い栄養素「ルテイン」は、紫外線から目を守る働きがあり、視力やピント調節の機能を保つ効果が期待できます。

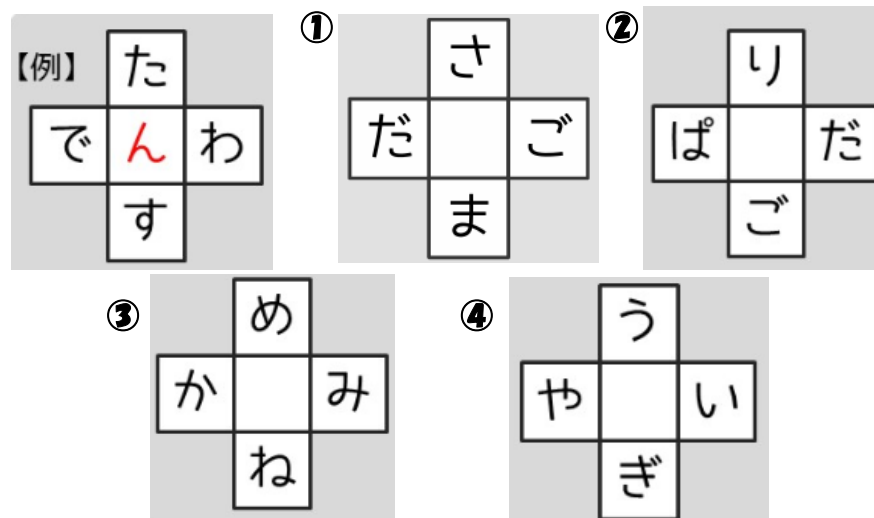
ほうれん草・ケール・春菊・ニラ・小松菜など、緑色の濃い葉物野菜に多く含まれています。



頭の体操

3文字クロスワード

・クロスワードの真ん中に共通する文字は何でしょう？



作品作り



お月見の作品

クリアファイルと花紙を使い、お月見の壁飾りを作りました。とてもかわいらしい作品が出来上がりました。

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



←Instagram

答え ①ん (さんま・だんご) ②ん (りんご・ぱんだ) ③が (めがね・かがみ)
④さ (うさぎ・やさい)