



10月活動報告

各療養棟では10/20(水)に秋祭りを行いました。今回はその日の様子をお伝えしたいと思います。世間では、この時期にだんじり祭りが行われますが、以前のような賑わいではなく、少し規模を縮小して執り行われていたかと思えます。当施設も同様に、周りの方との距離感を保ちつつ厳かに秋祭りがスタート。秋祭りとは言っても、お祭り騒ぎという事ではなく、「秋の季節を感じて楽しむ」という事が目的のイベント。内容としては①実りの秋クイズ②みんなで貼り絵③秋の連想しりとりゲームの3本立て。コロナの影響により、なかなか外へ出かける機会が少なくなった現在。直接、肌で秋を感じる事が難しい環境ではありますが・・・皆様が考えた秋のイメージを伝え合う事で、一気にフロアの空気が秋色となりました。気が付けばもう霜月です。今年も残すところ、あと2ヶ月ですね(´д`)!! 風邪など引かぬよう、体調管理に気をつけながら毎日を過ごしましょう!!

笑顔で声掛け
介護主任 前田

面会再開についてお知らせ

世間で新型コロナウイルスが流行してから10月末日までの間、長期に渡り、ご利用者様・ご家族様のご理解ご協力のもと、当施設はリモート面会のみで対応しておりました。令和3年11月1日より、対面面会が再開できる環境が整いましたのでお知らせ致します。しかし、新型コロナウイルスに対してまだまだ油断は出来ず、今後も国の情勢によっては対面面会を中断することも起こり得る状況ではあります。面会の制限を設けながらも、ご利用者様・ご家族様が直接顔を見て、過ごせる時間が確保出来る様、感染予防対策を十分行いながら実施して参ります。再開に際して、様々なご意見やご要望があるかと思いますが、出来る限りご意向に沿える様に取り組んで参りますので、引き続きのご理解とご協力をお願い致します。

※対面面会は予約制となっております。

手続等につきましては1階事務所窓口にお問合せ下さい。



11月行事予定

11/10(水)
手作りおやつ
～キャベツ焼き～

11/24(水)
ストレス発散祭り

※音楽療法・麻雀・カラオケは

現在中止しております。

ご理解の程、宜しくお願いします。



指先体操を行ないましょう

肌寒い季節になってきましたね。これから冬に向け徐々に気温が下がり、寒さからからだの動きも小さくなってきます。今回は、座りながらでも出来る指の簡単な体操をご紹介しますので、是非行ってみて下さいね。

指折り体操

- ① 両手をパーにします
- ② 親指から順に折り曲げて十を数えます
(5までは曲げて6は小指から立てて数える)
- ③ ①～②を3回繰り返します
(徐々にスピードアップしてみましょう)



パーグーチョコキ体操

- ① 両手をパーにします
- ② パーの両手をグーにします
- ③ グーの手をチョコキにします
- ④ ①～③を5回繰り返します



令和3年11月 第31号

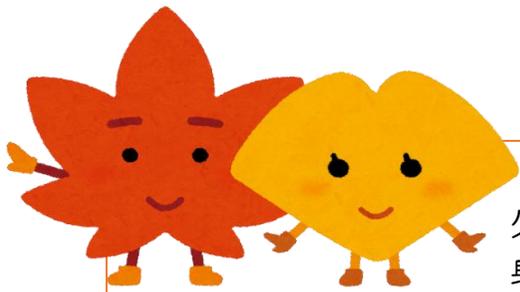
てらもと総合福祉センター

2階・3階療養棟



秋色の日

～活動報告～



10月21日(木)秋色の日のイベントを行いました。このイベントを行うのは久しぶりの事で、当日のご利用者様には事前にアナウンスを行い、秋にちなんだ物を身につけ(自由参加)ご来所して頂くというイベント。もし忘れてきちゃった・・・という

方がいれば、職員お手製の折り紙飾りを身につけて下さればOK👍その為、最終的にはほぼ全員が参加となるイベントです(笑)

小物を使ったり、お洋服を秋のコーディネートにしたりと皆様工夫をし、参加して下さいました。リハビリをする目的で通所リハビリに通って頂く事もそうですが、外出機会が減少しているこのご時世・・・リハビリの機会を利用して身だしなみを少し意識しご来所して頂けたら楽しみが一つ増えるのではないのでしょうか？

教えて栄養士さん

11月はおなかの調子を整える食養生
暦の上では立冬の日から冬です。

寒くなると運動不足による便秘が起りやすくなります。適度な脂肪分と食物繊維を心掛けましょう。

～旬のオススメ食材～

ごぼう、キノコ類、そば、卵、牛乳など



「送迎先で・・・」

先日の通所送迎時の出来事。送りの送迎が最後となり車内での話題は趣味の話に。仕事人間だったので趣味という趣味はないがバラを育てる事が楽しみだというY様。お花に無知な私・・・これから咲いてくるバラを一輪切るので持って帰って楽しんでみてと言われ、庭に咲く一輪のバラを切りプレゼントして下さいました。

持ち帰った時はまだ花びらが閉じた状態でしたが毎日お水を交換し、徐々に花びらが全開に。普段の生活でお花を愛でるという機会がないのでとても癒された出来事でした。



秋は日本人の主食代表のお米の収穫時期。送迎車の中でもこの季節は稲刈りのタイミングについて、話題にあがる事もしばしば。

秋は「実りの秋」や「収穫の秋」とよく耳にします。旬の食材をしっかり身体に取り入れ、元気に過ごしましょう。



令和3年11月 第31号
てらもと総合福祉センター
通所リハビリテーション

11月行事予定

11/17(水)～23(火)

てらもと選手権

11/24(水)

手作りおやつ

キャベツ焼き

※音楽療法・麻雀・カラオケは
現在中止しております。

