# 2025年10月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2 045-300-0606 発行責任者 飯塚陵子

### 10月の誕生木「栗」 木言葉…甘美、あなたはチャンスに強い

長かった酷暑の夏が終わり、ようやく爽やかな秋を感じられる季節 となりました。今年の秋は短い、とのこと。今秋、やっておきたいことは 何でしょうか。あっという間の秋を逃さず、思いっきり楽しみましょう。



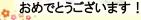
# 敬老の日コンサート

9/15は敬老の日。ご利用者様に日ごろの感謝をこめて、9/18(木)に 当法人事務局長、山田聡子さんによるピアノと歌のコンサートを開催しま した。ピアノあり、聴く歌、一緒に歌う歌あり、手遊びあり、と、皆さん参加

9/15(月)、16(火)は、手作り敬老御膳でお祝いしました









レクリエーション: スタッフの工夫がつま ったアレンジゲームで楽しさ倍増中!

# 里山ガーテンフェスタ

行楽の秋!ようやく出掛けやすい季節になり、 外出レクリエーションを再開しました。グループ に分かれて、秋の里山ガーデンフェスタに行っ ています。季節のお花を観て、秋の風に吹か れながらお茶を飲み、夏の暑さで疲れた心と 体を癒しています。





# =~わくわくの里プチ紹介コーナー~

#### Part7 水分摂取について

わくわくの里では、夏の暑い時期だけでなく一年を通して こまめな水分補給を心がけています。

#### 寒い時期もどうして水分が大切?

それは…**脱水になりやすい**からです! -

- ・空気の乾燥や暖房等で、皮膚や粘膜、呼気から 水分が失われます
- ・のどが渇きにくくなります

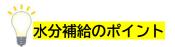
## 水分が足りないとどうなる?

血液がドロドロに 喉や鼻の粘膜が乾 なり、脳梗塞や心 筋梗塞のリスクが 高くなります

くと、ウイルスが 侵入しやすくなり ます

便秘になりやすく 腸内環境が乱れま す→腸内環境は免 疫力UPに関係してい ます

筋肉が硬くなり肩 こりや腰痛の原因 になります →筋肉の70%は水 分でできています



こまめに水分を摂りましょう <mark>温かい白湯</mark>がおすすめです!

