

わくわくの里だより

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。あつという間の秋を逃さず、思いっきり楽しみましょう。



秋の壁面「秋桜とススキ」

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、皆さん参加型のコンサートを楽しみました。



敬老の日御膳



9/15(月)、16(火)は、手作り敬老御膳でお祝いしました

祝 9月のお誕生会



おめでとうございます！

その他の活動



レクリエーション：スタッフの工夫が詰まったアレンジゲームで楽しさ倍増中！

里山ガーデンフェスタ

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、呼吸から水分が失われます
- ・ のどが渇きににくくなります

水分が足りないとどうなる？

血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります

喉や鼻の粘膜が乾くと、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



水分補給のポイント

- ・ **こまめに水分**を摂りましょう
- ・ **温かい白湯**がおすすめです！

