

ぴっかり通信 令和3年 10 月



発行：練馬区立光が丘デイサービスセンター

Tel 03(5997)7706



光が丘デイサービスをご利用いただきありがとうございます。

気温の高い日もまだまだ続いていますが、光が丘公園内の銀杏並木でギンナンの実が落ちているのを見つけ、秋の訪れを感じられるようになりました。

9月21日は、8年ぶりに満月の「中秋の名月」となりました。雲の間からのお月さまはご覧いただけただけでしょうか？

秋の虫の声や紅葉、秋の味覚など小さい秋を見つけて楽しみたいですね。

10月はお楽しみ活動としてローズガーデンへの散歩を予定しています。

秋の空のもと色とりどりの花々をお楽しみいただけるよう、企画しております。



お知らせ

- 10月16日(土)ヘアカットサービスを行います。土曜日が利用日でない方も臨時利用可能です。
- 10月18日(月)から10月23日(土)までの1週間、ローズガーデンへのお散歩活動を計画しています。皆様のご参加、お待ちしております。天候により活動内容が変更になる事があります。
- 10月1日から高齢者インフルエンザ予防接種のお手紙が練馬区から届きます。接種を終えられましたらデイサービスセンターへのお知らせもよろしくお願いいたします。
- 個別機能訓練をご利用いただいておりますお客様は、10月より個別機能訓練加算Ⅱの算定が始まります。1か月22円(1割負担の場合)のご負担となります。ご不明な点につきましては所長若林までお問い合わせください。

健康コラム

《散歩に良い季節になりました》

今年は猛暑が続きましたが、ひと段落しましたね。木々の色が変わり、食べ物が美味しく感じる季節になりました。

風や季節を感じながら、ゆっくり散歩に出かけましょう。リハビリの視点としては、外には坂や段差があるため、全身の筋肉や五感を使います。そのため、足腰の筋力やバランス感覚の維持向上になります。散歩をすることで《冷え性の改善》や《免疫力の向上》また《ダイエット効果》や《認知症予防》《ストレスの緩和》といった様々な効果が期待できます。

1日に10分でも20分でも無理をしない範囲で歩きましょう。今月は正しい歩行姿勢を紹介します。参考にして下さい。



祝 敬老会

デイサービスセンターの行事の中で、一番大きな行事となります『敬老会』が今年も9月18、20、21日に行われました。

今年は賀寿をお迎えの17名の方々のお祝いを行いました。健康で長寿の方々に、皆様から温かな拍手がおくられていました。来年も皆様と一緒に敬老の日のお祝い会ができるよう、心より願っております。



所長と記念撮影

心ばかりの記念品を贈呈



みんなでお祝いのうたを歌いました

10月の活動紹介



コスモスやみかん折り紙で作っていただき、デイルームも秋模様

満開の秋桜が咲きました。



カゴいっぱいのみかんです。おいしそう！



今月の書道テーマ『秋』



ミニ手話教室

マスクで顔が半分隠れ、お声が届きにくいことはありませんか？

敬老の日、おめでとうございます。の「おめでとう」をご紹介します。

是非、手話で気持ちを伝えてみましょう。



両手をすぼめて



上へパツと開く