

\*さて、9月第3月曜日といえば…『敬老の日』ですね。この日は、デイサービス・ショートステイ 其々にて、『こもれび敬老会』を開催しました。長年にわたり社会のために尽くされてきたご利用者様。祝年の方々の表彰から始まり、職員による余興、スコップ三味線やソーラン節・ぶどう狩りという名の駄菓子狩りで楽しんでいただきました。この後、ご利用者様全員に、こもれびからささやかながらお祝いをプレゼントさせていただきました。皆、満面の笑みでパチリ！



\*デイサービスでは、9月19日から「敬老の日」週間とし、ご利用者様と一緒に楽しみながらお祝いさせていただきました。ご利用者様の笑いをとる為なら！と、デイサービス職員は体を張って頑張り…施設長までもがクリームまみれに！(笑) 毎日踊り、生クリーム増しましのシュークリームを食べ、楽しんだのは職員の方かもしれないですね(笑) 二人羽織、ドジョウ掬いはご利用者様に大ウケでした。



# こもれび通信

令和4年敬老会特集号

個人情報の関係により、一部加工しております。

皆さん、こんにちは！o(\*'▽')\*

朝夕の涼しさに、秋の訪れを感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？

9月といえば…食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。沢山の楽しみが出てくる季節ですね。そして、10月下旬には、いよいよ秋田米『サキホコレ』の本格デビューです。皆さんも今から楽しみにしているのではないのでしょうか。白米は、栄養たっぷりです！タンパク質にビタミンB群、カルシウムに、マグネシウムも含まれております。動脈硬化や心臓病の予防にもなるそうです。旬の物を沢山食べて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症に負けない身体づくりもしていきましょう。旬の果物といえば、“ぶどう”ですね。こもれび近くの果樹農園でもナシやブドウがたわわに実り、収穫最盛期を迎えたようです。そう言えば、9月19日こもれびでもブドウ狩りをしたんですよ。『こもれび敬老会』では利用者の皆様に小さなブドウ棚からぶどう狩りならぬ“駄菓子”を狩りとして楽しんでいただきました。一生懸命練習した職員の余興も披露させていただき、記念の一日ができたことと思います。

今回は、その時のご様子をたっぷりと掲載しましたので、利用者様だけではなく、職員の素敵な表情含め、楽しくご覧くださいます。



## 機能訓練Day!

デイサービスでは、月に2回の機能訓練日を設けております。前回に続き、実際のご相談内容についてのご紹介をしたいと思います！



藤原様、どんなご相談をお持ちですか？



今まで入院中リハビリやってましたが、退院してから出来てなく、自分で出来る体操があれば教えてほしいのですが…



運動してなかったため、硬くなってますので、麻痺側の手を摩ったり、腕を上げる、腿を摩る、上体を前に屈ませる等の運動を毎日出来る範囲で良いので続けてみてください。



リハビリを頑張ったおかげで指も動くようになったので、リハビリを続けたいと思ってたけど、こもれびにリハビリの先生が来てると聞いて、えがった～と思ってました。



菊地先生から教わった体操やってみて、いかがですか？



こもれびに来た時もやってみるし、家でもやってみるなあー



無理しないようにして続けてます。やっぱり続けると違いがあるのが分かるものなあ～こもれびに来て良かった～。またよろしく頼むなあー



有難うございます。こちらこそヨロシクお願いしますね。



☆来月も予定しておりますので、皆様もこの機会に色々相談してみましよう！

◇これからの季節、朝晩の冷気も増してくるので、体を冷やさず喉を痛めないように注意しましょう。皮膚や粘膜を強化するにはビタミンAやカロテンを豊富に含む食材を心がけて取るようにし、同時にビタミンCも取り、毛細血管や結合組織を丈夫にすることも大切です。粘膜が乾燥して固くなると呼吸器系の低下が起き、風邪をひきやすく皮膚もパサつき、肌も乾燥しがちになります。胃腸を温める根菜類や、皮膚を潤す魚介類を賢く取り、秋の冷気に負けない体力をつけましょう。

### 編集後記

\*秋晴れの爽やかな時季となりましたね。気持ちの良い天気の日、何か気分がワクワクしますね。皆さんはこの秋、何を楽しみますか？ちなみに編集者の私は“食欲の秋”を満喫中です(▽^\*)。先日秋田市内にオープンしたスイーツ専門のお店『シャトレゼ様』にお邪魔しました。そこから1週間、毎日と言って良いくらい楽しみました(\*'ε\*)。食欲の秋を満喫して、沢山食べて、沢山身体を動かして、これから迎える冬に備えたいものです。この時季、旬のきのこで、マリネなど作ってみるのもオススメです。オリーブオイルのビタミンEの働きと、きのこの食べ合わせによって「免疫調整力」があるようです。空気の乾燥により体調も崩しやすくなるので、積極的に摂るのも良いかもしれませんね。