

9月号

特定非営利活動法人 公清会

デイサービス
宮路やち湯
月刊

宮路だより

今年の夏も猛暑日が続きましたが、9月に入り朝方と夕方はだいぶ涼くなってきました。季節の変わり目に夏の疲れが出たりして体調を崩しがちになります。健康管理に気を付け、規則正しい生活リズムで健康に過ごせるようにしましょう。

健康の主役は野菜

野菜は体の調子をととのえるビタミンやミネラルの宝庫！
野菜をたくさん食べる事でがんなどの多くの病気のリスクを下げることができます！！

緑黄色野菜

かぼちゃ・にんじん・ほうれん草
小松菜・ヒマントマト

ビタミンB1

もやし・そばめめ・パセリ
ほうれん草がリン酸・ニンニク

 毎日の果物・野菜・魚の摂取は認知症のリスクを低減！

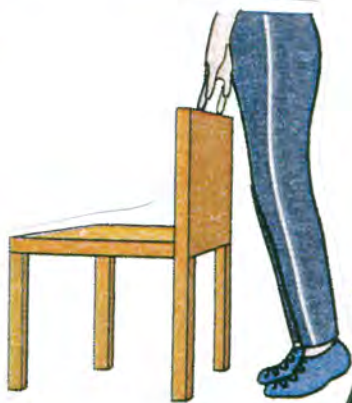
 1日80gの青魚、最低2回の緑黄色野菜を摂ることが痴呆の予防に！

とも言われているほどです！

毎日のバランスの良い食生活がとて大切なのです！！ 

家でもできるちよこ運動

その2



今月は... 「かかと上げ・下げ」

- ① 椅子に軽く手をつけ両足を揃えて立つ
- ② かかとを上げるときも、下ろすときも
静かにゆくり行いましょう

爪先とふくらはぎが強化され、歩行能力が改善されます。是非おためしを!

注意! : 自宅で行う場合は転倒などしないように十分に気を付けてください。

お知らせ

- ★持ち物の着換えやタオルへの記名をお願いします。
- ★連絡中長にはその日にされた事や体の異常や変化が書いてあります。できれば毎回確認をお願いします。
- ★今月の帰りの歌は「明日があるさ」です。皆さん手拍子付きで歌われます♪

宮路やまの湯は来月10月1日に1周年を迎えます!!!

おかげ様で無事に1周年を迎える事ができそうですな

日頃の感謝の気持ちを込めて1周年記念イベントを企画中です お楽しみを!

職員紹介コーナー

今月は

介護員兼
生活相談員

竹内です



介護員(生活相談員)の竹内陽子です。宮路やまの湯に来られた皆様に、一日、自宅にいるようにリラックスして過ごして頂けたらと思っております。

午後から毎日行われているレクリエーションは、宮路やまの湯オリジナル100種類以上を目指し、毎日職員一同で試行錯誤で!?考えております。結構激しいスポーツ系から、腹を抱えて笑えるものまで様々です。でも毎回一番大はしゃぎでゲームに夢中になっているのは、私だったりして!?

来月のスタッフ紹介は、介護員の石原真知子さんです。

日月の行事紹介コーナー

〈第5回 やまの湯対抗 歌合戦にて〉



羊



負けはしましたが
皆さん楽しく歌われて
笑顔がステキです!



♪



♪



次回は勝つぞ!

〈スイカ割り大会にて〉



お見事!!

ここが五百石馬!?
なんちゃー
いいがに
なっとながいネ!

〈五百石馬 みらいふにて〉



〈ささら屋にて〉



暑い日でしたあーっ
白えびソフがおいしい☆

この日の南状立
牛肉と野菜の旨煮
揚げ出し豆腐の
おろしソースかけ
ほうれん草ときのこの火炒め
かぼちゃ煮
かぶら酢
そうめんうりの酢作物
みかん
みそ汁

かぼちゃとそうめんうりは
利用者さんからのいただき物です
ありがとうございます

〈今月のあじ日の昼食〉



オリンピック パラリンピック

イギリスのロンドンで7/27~8/12まで開催されたオリンピックでは

金7個 銀14個 銅17個の計38個のメダルを手にした日本 

たくさんの感動力をもらいました! 銀座でのメダリストのパレードに観客50万人も集まったそうです!!

今度は8/29~9/9まで開催される"パラリンピック"でも期待が高まります! パラリンピックとは身体障害者の国際スポーツ競技大会で4年に1度 オリンピック開催地で行われます。

パラリンピックの原点は戦争で負傷した兵士達にスポーツを治療に取り入れ、病院内で車いす患者によるアチリー大会を開催したことからだと言われています。

paraplegie(下半身不随) + Olympic = の造語から、半身不随以外の身体障害者も大会に参加することから parallel(同様の) + Olympic = で「もう一つのオリンピック」として解釈されるようになりました。

たくさんの競技がありますが... **がんばれ!ニッポン!!!**

介護相談無料!施設見学無料!体験随時受付中!

〈特定非営利活動法人公清会〉

デイサービス 宮路やまの湯

〒930-1367 立山町宮路34-1

TEL 076-483-4384

FAX 076-483-4385

担当 竹内

お気軽にお問い合わせください
お待ちしております!!

