



# こ で ま り

特別養護老人ホーム 美郷



冬が駆け足で近づいてくるこの頃。めっきり日脚も短くなり、年末に向けて慌ただしい時期に入りました。寒さによる冷えは高齢の利用者様の健康にさまざまな影響を及ぼします。その為、室内の温度管理や寒さを感じていないかこまめにチェックする等、寒さへの対応に気を付けてまいります。

## 栄養部より



紅葉が一段と増す季節になり、食欲の秋は色々な食べ物が旬を迎え、今から楽しみがいっぱいです。しかしこれからの時期は、インフルエンザなどの流行が懸念されていますので、免疫力を上げる食事を意識することも大切です。免疫力を上げる食べ物は、主に肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質食品です。体の細胞や免疫物質を作るたんぱく質を摂ることで、免疫の働きを維持できます。これらの食品をバランス良く食べるようにしましょう。

## 行事予定(11-12月)

※1階デイサービスのボランティアさんです。  
入所者さんは順番にイベントに参加していただいております。  
ご家族が付き添って頂く事で  
毎回イベントに参加していただくことも可能です。  
ご不明な点は職員へお声掛け下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
17日	18日	19日	20日 フラワー アレンジメント	21日 ※ハーモニカ演奏	22日	23日	
24日	25日 ※朗読会すずかけ	26日 フラワー アレンジメント	今週は キンモクセイ の香の湯		29日	30日 ※キッズ エイサー舞踊	
31日	1日	2日	3日 ※モルック	4日	5日	6日	
7日	8日	9日	今週は 柚子 の香り湯(テイ)				13日
14日	15日						

# 各階のご様子

## デイサービス

デイでは運動会を開催しました！職員も参加型で行い、利用者さんのやる気が満ち溢れていました。選手宣誓も張り切って元気に言って頂き、大盛り上がり！玉入れでは皆さん本気で取り組んで、とっても良い勝負になっていました。パッと明るいお顔が見られました(\*^^\*)



## グループホーム

10月になっても夏日が続いていつまでも秋を感じる事が出来ず、せめてフロアだけでも…と、どんぐりに顔を書いたり、かぼちゃの飾りをみんなで作りました。牛乳パックで作る足置きもがんばって手作りしていますよ(^^)



## 新館

新館1階でカラオケ大会をしました♪普段は『恥ずかしいから聞いてるだけでいい』『声が出ないからやめとくわ』と言われる方も、いざマイクを向けると照れた表情で素敵な歌声を聴かせて下さいました。思い出の曲や昔の懐かしい曲で盛り上がりました♪楽しい時間を過ごして頂けるようまた開催したいです😊



## 本館

10月30日にハロウィンレクリエーションを行いました！仮装してユニットを回ると、驚いて怖がられる方や笑われる方など様々でした。自ら仮装を楽しまれる方もいらっしゃいましたよ!(^^)! 普段では見せない表情をされ、非日常を感じて頂いた日となりました。

