



デイサービスセンターさくら館10月号

朝夕の風に秋を感じる頃となりました。敬老会のマジックショーでは、皆さま身乗り出して見入り、歓声と大きな拍手で会場が温かな空気に包まれました。金魚すくいゲームでは、すくえた瞬間の満面の笑みと、あと少しで逃げられたときの悔しそうな顔が交互に見られました。壁画づくりでは、お月様とうさぎを眺めながら、皆さまで和気あいあいと仕上げました。

今月も、皆さまの笑顔にお会いできるのを楽しみにしております。

9月のご様子

敬老会

福島マジック愛好会様



まほろばマジック研究会様



9月の壁画「お月見」

金魚すくい



制限時間は
30秒。何匹
救えるか
な!



裏面もご覧ください→



秋の健康管理とお家でできる健康体操

10月には朝晩と日中の気温差が大きくなる「季節の変わり目」。体調を崩しやすい時期です。気をつけたい体調の変化と、お家でできる健康体操をご紹介します。

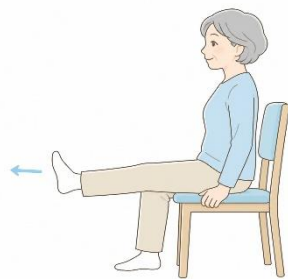
10月に気をつけたい体調の変化

気になること	なぜ起きる？	気をつけること
かぜ・インフルエンザ	空気が乾燥し、気温が下がると免疫力も下がりやすい	手洗い・うがい・歯みがきを丁寧に。室内の湿度は50～60%に。早めのワクチン接種を。
寒暖差疲労	朝晩と日中の気温差で自律神経が乱れる	服装でこまめに調整。十分な睡眠をとる。散歩で体温度差に慣らす。
関節痛・筋肉のこわばり	冷えて関節や筋肉が硬くなりやすい	体を冷やさない。軽い体操やストレッチ。入浴やカイロで温める。
かくれ脱水	涼しくなり、水分をとる量が減ってしまう	喉が渇く前にこまめに水分補給。温かい飲み物や汁物、果物も活用。
血圧の上昇	寒さで血管が縮み、血圧が上がりやすい	家庭で血圧を測る習慣を。減塩を心がけ、室内で軽く体を動かす。

お家でできる椅子に座っての体操

椅子に座ったまま無理なくできる体操を1つご紹介します。テレビを見ながらでも大丈夫。毎日少しずつ続けてみましょう。食後すぐを避け、体調のよい時間に行ってください。

体操① 足上げ体操（太ももの筋力アップ）



ねらい：太ももの筋力を保ち、立ち上がりや歩行を楽しめます。

- ① 椅子に浅く座り、背すじを伸ばします。
- ② 片方の脚を、前にゆっくりまっすぐ伸ばします。
- ③ 「1・2・3」と数えて3秒キープし、ゆっくりおろします。
- ④ 左右10回ずつ行います。無理のない範囲でどうぞ。

コツ：息を止めずに。膝が伸びきらなくても大丈夫です。キャスター付きではなく、安定した椅子を使いましょう。

体操を行うときのご注意

- ・痛みがあるとき、体調がすぐれないときは行わないでください。
- ・転倒しないよう、足元を片付け、安定した椅子に座って行いましょう。
- ・運動を制限されている方は、あらかじめ主治医や看護師にご相談ください。

ご家族の皆様へ

朝夕が涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。気温差で体調を崩しやすい時期ですので、当事業所では水分補給や服装の調整をこまめに声かけしております。ご自宅での様子で気になることがございましたら、いつでもスタッフにお知らせください。今月もどうぞよろしくお願いいたします。

デイサービスセンターさくら館 広報誌担当：戸田 | ご不明な点はお気軽にどうぞ
〒960-0201 福島市飯坂町笠松 2-7 TEL：024-542-1572

2026.8月のご様子 デイサービスセンターさくら館



コスモメディカルサポート
cosmo medical support



朝夕に秋の気配が感じられる頃となりました。猛暑だった8月も、皆様の笑顔と活気で館内は明るく包まれました。今号では、皆様で力を合わせた「アサガオとひまわり壁画の完成」や「パターゴルフ」、次へ向けて動き出した「9月壁画の制作」の様子をご紹介します。季節の変わり目、どうぞご自愛ください。今月もさくら館で楽しい時間を過ごしましょう！

アサガオの壁画完成しました！

ひまわりの大壁画&ミニ壁画作成

9月の壁画を制作中

優勝しました！！

パターゴルフ大会

デイサービスセンターさくら館
〒960-0201
福島市飯坂町笠松2-7
電話：024-542-1572
(広報誌作成担当：戸田英記)