

星の郷みらい 通信



まわりの山々の木の葉も、日ごとに赤や黄色に彩りを増しています。

皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

秋の夜長日毎に寒くなりますのでお風邪など引かれませんようにご自愛ください。



運動会



10月29日に運動会を開催しました！玉入れや一網打尽などで、大変盛り上がりました！



10月21日に大正琴演奏のボランティア慰問がありました。皆さん音色を楽しみました(^_^)



目の愛護デー

10を横にすると、まゆと目に見えるので10月10日は「目の愛護デー」です。

◎目の健康習慣

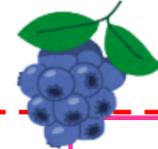
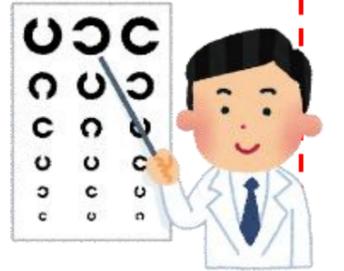
- ・意識的にまばたきをして目を潤しましょう。
- ・積極的に遠くをみる機会を持ちましょう。
- ・読書や勉強をする場合には、背筋を伸ばし、目と本の距離を30センチ程離しましょう。
- ・パソコンなどの機器を使用する場合には、環境(机や椅子の高さ・照明・光彩)を整え30分～1時間おきに10分程度の休憩を取りましょう。

◎病気の早期発見・早期治療を

- ・目の病気には、自覚症状が少なく気づきにくいものがあります。早期受診や定期健診が重要です。年に一度は眼科専門医での検診を受けましょう。

◎目にいい食べ物

- ・ブロッコリー、ほうれん草、ブルーベリー、ブドウ、茄子など



★日常のご様子★



お知らせ

施設のミニ見学会を行います。下記日時に予定しています。ぜひ足を運んでみてください♪
11月30日(土)
10時～13時

11月の行事

- ・ミニ見学会
- ・誕生会
- ・防災訓練



誕生日会



西郷村大字米字中山前157番地 小規模多機能型居宅介護
電話: 21-8257
FAX: 21-8739

星の郷みらい

星の郷みらい 通信

秋分の日も過ぎ、朝晩は一気に冷え込んで参りました。

食欲の秋、スポーツの秋を迎えますが、暑い夏の期間を乗り切って心身体ませ
労わる時期でもあります。くれぐれもお体を大切にお過ごしください。

9月の行事 *敬老会*

9月16日に敬老会を行いました。ギター演奏ボランティアの「さくらんぼ」さんが来所されました。
皆様が馴染み深い曲の、素敵な演奏と歌を楽しまれました。



施設内の壁飾りも秋



今月のお誕生会



☆ 便秘への対策をしましょう ☆

日頃の食事や生活習慣を見直し、便秘を予防、改善しましょう。

便を増やす・軟らかくする食物繊維…ごぼう、キャベツ、白菜、さつまいも、バナナ、りんご、きのこ類、豆類、海藻類など

腸内の善玉菌を増やす乳酸菌…ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など

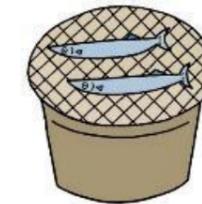
大腸の刺激し、動きをよくする脂質…まぐろ、サンマ、サバ、クルミ、オリーブオイル、ごま油など

※便意がなくても決まった時間にトイレに行きましょう。排便のリズムが整います。

※運動をしましょう。

腹筋の筋力が低下すると便を排出するための腹圧も低下します。お腹に力を入れることを意識しましょう。

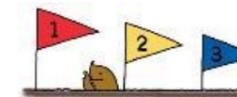
※十分な水分補給をしましょう。水分量が少ないと便が硬くなり、便秘になりやすくなります。



♡日常のご様子♡

★10月の予定★

- ・ミニ運動会
- ・誕生会
- ・防災訓練



西郷村大字米字中山前157番地
 小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護
 電話:21-8257 FAX:21-8739