

今月の「元気」の素

大井町山田のかかし祭

2025

今年も表彰状いただきました！



今年のテーマは「バカ殿様のかかし」2回目の参加ですが今年は皆さんのが手際よく進めて下さいました。骨格は頑丈に、指先は針金を用いて柔軟性を表現。殿様のちよんまげにも一工夫♪男性も女性も皆で協力し出来た傑作です(^_^)山田の「夢の里」で展示、見学中には「うちのがいちばんいいよ～！」と口々に達成感の笑顔×笑顔でした★



【力カシを見学後に一句】

*わが案山子 待ちくたびれて すねた顔

*秋空の下で 輝く わが案山子

♥♥♥素敵なお诗をありがとうございます♥♥♥



今月の豆知識

3月13日はハロウインの由来です。その日は年が終わる海外の祭りです。日本では毎年10月10日をケルト人の死者の日としています。ケルト人の死者の日は毎年10月10日です。

Quality of care
(質の高いケア)

おうちDE介護

通信

2025 10月号

「季節の変わり目」注意

10月は季節の変わり目で気温が変動しやすく、朝晩と日中の気温差や夏の疲れも加わり体調不良が起こりやすい時期となっています。

1) 風邪やインフルエンザ

空気の乾燥や気温の低下に伴い、免疫力が低下しやすくなるため感染症にかかりやすくなります。ワクチン接種やうがい・手洗い等こまめに行いましょう。

2) 関節痛や筋肉こわばり

気温が下がることで、関節や筋肉が硬くなりやすくなる事があります。無理のない範囲でストレッチや軽い体操等、適度な運動を行いましょう。

3) 脱水症状

気温が下がると水分摂取量が減ることがあり、水分不足は深刻な問題です。こまめな水分補給等、喉の渴きを感じる前に水分を摂る事を心掛けましょう。

4) 気分の落ち込み

日照時間が短くなり体内リズムに影響が出て気分が落ち込みやすくなる事があります。外出や社会活動。またビタミンD（魚やキノコ類に含まれる）を摂取し、日光を浴びることで体内のビタミンDの生成を促しましょう。



- ・デイサービス
- ・訪問介護
- ・居宅介護支援

“Quality of ケア”

か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
い いつも笑顔と誠実さを忘れません
ご ご挨拶・マナーは基本
の 能力UP(技術の向上)に努めます
質 質の高いケア・・・おうちDE介護

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3
TEL.0465-20-7827
FAX.0465-20-7826
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>

9月のティ / レクリエーション

☆☆趣味の時間

*裁縫（上履き入れ） *カカシ作り
*秋野菜の準備 *オセロ

☆☆心身の運動

*釣りゲーム *タオル体操
*変わりボーリング *人生ゲーム
*コグニサイズで名前を覚えましょう *等々
♪見学・御参加もお待ちしております♪