



ゆめみの通信

10月号(2021年) ゆめみのデイサービスセンター
取手市野々井1721番地 TEL:0297-85-3285



暑い夏もようやくひと段落してくれました。朝晩は肌寒いくらいになってきました。そうした中、9月20日から1週間、敬老週間と題して、連日各種催し物をおこないました。ご利用者の皆様にはこれからもお元気にお過ごし頂ければと願っております。10月は秋空の中、お出かけ企画なども、状況を見ながらおこなう予定です。カラダを良く動かして足腰を鍛えましょう♪



鶴亀の壁飾り登場♪

ゆめみの敬老会やりました♪

今年の敬老会は1週間に渡って実施しました。ご入浴後は浴衣を着てくつろいで頂いて、お食事も取り寄せの特別食をご提供し各種ゲーム大会などで盛り上がりました。



夏から秋へ～!

敬老の日あたりから、秋の風が感じられるようになりました。雲も秋の雲が出てきました。庭に咲いている草花は、まだ夏の花と秋の花が両方咲いており、もしかしたら花を一番楽しめる季節ではないでしょうか♪



～～ 施設(ゆめみの)からのご案内 ～～

★★ 10月の行事定★★

10月と言えば陽気も落ち着き、お出かけに最適なシーズンです。当施設でもコスモス見学のお出かけやご近所の散歩などを計画しています。皆さんのご参加お待ちしております。

★★ 朝の送迎について★★

朝のお迎え時はあらかじめ、ご準備を整えておいて下さるようお願いいたします。また安全上、外でお待ちにならず、室内でお待ち下さるようお願いいたします。皆様のご協力をお願いいたします。

9月の日記(スタッフブログより)

<http://yumeminoday.blog.fc2.com>



敬老会のあれやこれや～♪

昨年に続き、今年の敬老会も室内でやろう！と決まってから、スタッフは準備や練習に余念がありませんでした～！ 浴衣祭りから始まり、お取り寄せの昼食やおやつ、そしてゲーム大会、最後は記念の写真と粗品をお持ち帰りいただきました。ご利用者様はご満足いただけましたでしょうか～？



今月の誕生日～♪

9月はなんと6名の方々が誕生日を迎えられました～♪ 大漁大漁～♪ やはり人数が多いと盛り上がります～。また9月は敬老の日もあり、一層にぎやかです～！ 来月も多くの方が誕生日を迎えられる予定です。お楽しみに～！！



～ゆめみの保健室(秋にかかりやすい病気)～

代表的な病気として、食中毒、風邪や花粉症、ぜん息、季節性うつ病があります。

人の体は太陽を浴びると【セロトニン】という気持ちを明るくしたり、やる気を出すためのホルモンを生成します。

秋になると日照時間が短くなり、太陽の光を浴びる事が少なくなるため、セロトニンが減少し、うつになりやすくなると言われています。



季節性うつ病を緩和する対処法は？

1. 栄養バランスの良い食事をしましょう。
2. 適度な運動をしましょう。
3. 周りの人に自分の感情を話しましょう

※デイサービスを利用しながら一緒に予防していきましょう！

◆◆ スタッフだよ ◆◆

皆様お元気ですか？ 暑かった夏もやっと終わりそうですね。秋になると、栗拾いに行き、栗ごはんや栗おはぎを作って楽しんでいます。マスク生活は、ちょっと大変ですが、コロナと向き合い、「うつらない！ うつさない！」を目標に生活をしていきたいと思っています。

介護職員 池田 順子



終わることがないかと思われた暑い夏が過ぎ去り、色鮮やかな柿が眩しく感じる過ごしやすい季節となりました。秋は美味しいものが沢山あるので大好きな季節です。体を動かし食べてそして眠り、来るべき冬に備えて体力作りに励みたいです。

施設長 兼 生活相談員 高尾 純子