

みのりのデイ通信

住所：岩内郡共和町南幌57-13
電話：0135-71-2580 fax：0135-71-2345
発行責任者：施設長 小嶋 龍治

みのりの秋がやってきました

9月のデイサービスは、毎朝の野菜の収穫とその野菜を使ったつけものづくりが日課となっていました。収穫したての野菜を、手慣れた手つきで調理をし、昼食やおやつ時間に食べる浅漬けの味は格別でした。

また、レクリエーションの時間やカラオケの時間になると老人ホームにいるお友達を誘いに行く姿もよく見られるようになりました。以前にデイサービスにいらしていた方や、お住まいが近所だった方などお互いに「会いたいな」と思っていた方が、こうやってデイサービスで出会えるのは、とても素敵なことですね。

みのり農園の作物が実り始めてから、包丁を使っての活動は20回を超えました。また、畑の手入れや収穫、そして収穫したものを選別したり、道具を片付けたりとみなさんの活動する幅はとても広がったのだと思います。おかげさまで、みのりの多い秋になりました。



お誕生日おめでとうございます☆

昭和 6 年 10 月 2 日

昭和 9 年 10 月 9 日

昭和 15 年 10 月 10 日

昭和 10 年 10 月 11 日

ご長寿番付

平成28年9月末日現在

月曜から金曜日まで御利用になられているみなさんのお年を番付にしてみました。見てみて、びっくり！みなさんお年を感じさせないパワーをお持ちの方々ばかりです！！
みなさんいつまでもお元気にお過ごしくださいね！

東 : 男性	番付	西 : 女性
酒井 正 様 93歳	横 綱	菊池 静枝 様 98歳
東本 俊隆 様 92歳	大 関	鳥 たづ 様 96歳
佐藤 清 様 92歳	関 脇	木村 サキノ 様 96歳
宮崎 政吉 様 92歳	小 結	長尾 ハツ 様 95歳
大場 了一 様 87歳	前頭筆頭	坂井 さと 様 94歳
芳賀 正 様 87歳	同 二	木下 ハル 様 93歳
高田 久 様 86歳	同 三	濱本 ミサヲ 様 91歳
松橋 正敏 様 83歳	同 四	中井 ナツコ 様 91歳
増田 弘 様 80歳	同 五	柿坂 いくい 様 90歳
八木 政雄 様 77歳	同 六	安達 ハツ 様 90歳

みのりの里敬老会

みなさん、いつまでも健康で長生きをしてくださいね！

9月30日(金曜日)に、みのりの里共和の敬老会がありました。老人ホームの方々の敬老会ですが、当日デイサービスをご利用されている方も参加しました。

余興では、デイサービス職員も参加し、みなさんお馴染みのもちつき囃子を披露し大盛り上がりでした。

会場には、入居されている方々がたくさん集まり、久々の再会を喜ばれる姿も見られました。



食欲の秋・みんなでバーベキュー♪

各曜日で、焼き肉やちゃんちゃん焼きを楽しみました。
食材の下ごしらえからおにぎり作りまで、すべて皆さんで協力し合って準備をし、
ワイワイ賑やかに食べる食事は格別でしたね☆



みなさんの作品展

Minorinosato handmade museum

芸術の秋がやってきました。
ここで、一部をご紹介しますね！

こちらは、吉田みつよ様の作品。
菖蒲(しょうぶ)の葉っぱでつくった草履です。
ご両親が草履やわらじの職人さんだったそうで
昔を思い出しながら作られたそうですよ。



こちらは、吉野冴子様の作品。
色画用紙やドライフラワーを
使って、十五夜さんの飾り
を作ってくださいました。
細部までとても細かくできて
素敵です☆



こちらは、銭谷愛子様作品です。
ひとつのお花や葉っぱにもたくさん
の色を使って、まるで絵画のような
ぬり絵です。
デイサービスに飾っていますので
ぜひ、ご覧になってください。



みなさんの作品大募集！

みなさんが作った作品を、通信でご紹介いたします☆
ジャンルは問いません。小物でもお習字でも俳句でもなんでもOKです！
たくさんの作品をお待ちしています♪

健康寺子屋



気温差と体調のお話し

人間の体には、暑い時には汗を出して体を冷やしたり、反対に寒い時には
身体を震わせたりこわばらせたりして、熱を逃がさないようにするといった
自動調節機能が働いています。けれど、今の季節のように朝晩の気温差が
激しかったり、天候がコロコロ変わると、さすがに調節機能が疲れて
風邪をひいたり体調を崩しがちになってしまいます。そうならないためにも！

身体の抵抗力や免疫力を低下させない生活をしましょう

寒さや暑さの波を乗り切るには、身体の抵抗力をあげることが大切です。

1 栄養バランスの良い食事を規則正しく摂りましょう。

からだを作るたんぱく質をしっかり摂り、食物繊維のある食べ物や発酵食品
を食べて、腸内環境をよくしましょう。そうすることで、抵抗力はアップ！！
また、身体を温める食べ物(ショウガやトウガラシ)も、自律神経を刺激して
調節機能がよくなります。ただし、摂りすぎは胃の調子を悪くしますよ！

2 お風呂や運動でジワッと汗をかきましょう。

お風呂に入ることで、身体の汚れやバイキンを落とすだけでなく、
体を洗ったり汗をかくと交感神経が刺激され
湯船で「ホーッ」とすることで副交感神経が刺激されるので
体の調子を整えることが期待できます。
運動についても同じです。ジワーッと汗をかいた後、
「フーッ」と休憩をとって、体の調子を整えましょう！

3 規則正しく生活し、夜はぐっすり眠りましょう。

規則正しい生活をするすることで、体の中の時計を合わせ、
夜はぐっすり眠って、リラックスをしましょう。



編集後記

9月12日からの一週間、江別の北翔大学の二年生が
教員になる為の実習として、デイサービスへ来て
いました。とてもまじめな学生さんで、帰り際「とても緊張していた
僕に、親切に声を掛けて下さったみなさんによろしくお伝えください」と
お礼を言っていました。

「自分の孫みたいだ」と、たくさん
話しかけてくださったみなさんの
優しさがうれしかったようです。
立派な先生になって欲しいですね。

