

| 日        | 月  | 火  | 水    | 木       | 金  | 土  |
|----------|----|----|------|---------|----|----|
| 1        | 2  | 3  | 4    | 5       | 6  | 7  |
| 10月      |    |    | 音楽療法 |         |    |    |
| 8        | 9  | 10 | 11   | 12      | 13 | 14 |
|          |    |    |      |         |    |    |
| 15       | 16 | 17 | 18   | 19      | 20 | 21 |
|          |    |    |      |         |    |    |
| 22       | 23 | 24 | 25   | 26      | 27 | 28 |
| 運動会      |    |    |      | 防火のふれあい |    |    |
| 29       | 30 | 31 | 1    | 2       | 3  | 4  |
| おやつバイキング |    |    | 11月  |         |    |    |

費用:書道、フラワーアレンジメントなど趣味レクへの参加希望の方は職員までお願いします。

- |              |     |
|--------------|-----|
| 1. テニス       | 9.7 |
| 2. バドミントン    | 6.2 |
| 3. サッカー      | 4.7 |
| 4. サイクリング    | 3.7 |
| 5. スイミング     | 3.4 |
| 6. ジョギング     | 3.2 |
| 7. 徒手体操      | 3.1 |
| 8. ジムでフィットネス | 1.5 |

左の表は、「どんなスポーツをしていたら平均寿命が伸びるか」というデンマークの研究結果です。統計によるとラケットを使ったスポーツをしている人のほうが、何もしていない人より平均寿命が9年ほど長かったというものでした。因果関係はわかってないようですが、皆様どんなスポーツをしていたでしょうか？(テニス少年だった 大坪)。参考文献:arious Leisure-Time Physical Activities Associated With Widely Divergent Life Expectancies: The Copenhagen City Heart Study

※日曜日の洗濯物についてのお願い。

業務の都合上、日曜日の洗濯物の受け渡しがある場合、土曜日までに連絡してもらえると大変助かります。 よろしく願いいたします。

編集後記

秋晴れの心地よい季節となりましたが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。私はぴあケアさくらに入職をしてから、あっという間に1年という月日が経過しました。地元、浦河町から札幌へ出て来て初めての1人暮らし、ホームシックになるかな～と思っていたのですがそんなこともなく1人暮らしを満喫しています。

せっかく札幌に出てきたので休みの日はどこか出かけよう！と毎回思いながらも1日ゴロゴロして終わってしまうのでこの秋こそ！！美味しいご飯屋巡りをしよう！と意気込みだけは高まっているのでした！ (◇)ゞ 2階 介護福祉士 遠山 由華



## 敬老会



今月号は、主に敬老会の様子を、ご報告したいと思います。今年の敬老会では、31名の方をお祝いしました。

当日は家族様をお呼びし、施設長より祝辞と、一人一人に賞状と記念品(カーディガン・お祝いの言葉と写真の額)が手渡され、皆様に囲まれながら長寿をお祝いさせていただきました。祝寿の皆様、誠にありがとうございます。

また、お忙しい中、お祝いに駆けつけてくれました祝寿者の家族様、ご協力誠にありがとうございました。

日本では100歳以上の方が9万人ほどおり、そのうち女性は90%ほどだそうです。女性は強し！ですね。ちなみに、さくらの最高齢は、101歳の女性で、テクテク一人で歩けるほど、お元気な方です。



通所リハビリ



カンパ〜イ!





記念品

敬老会の後、家族を囲んでの記念撮影を行いました。皆さま素敵な笑顔で、和やかな家族の雰囲気写真を収めることができました。撮影出来た方には、今回のお便りと一緒に同封しております。



ハンドマッサージ

通所リハビリでは、敬老会当日、リラクゼーションを取り入れたマッサージや、アロマによるハンドマッサージなど行いました。皆様、スッキリした表情でしたよ！それだけ日々のリハビリを頑張っているってことですね！特に女性には大変好評でしたので、今後も提供出来たらなあと思います。



アロマオイル



マッサージ

～お知らせ～

- ① 面会は施設の1階で実施しております。水曜、土曜、日曜日の午後2時～午後4時まで。業務の都合上、1人あたり5分程度の時間となります。ご希望の方は、前日までに事務へご連絡ください。なお、介助業務が忙しい場合や体調不良のため中止すること、順番が前後することがあります。体温測定、手指消毒、マスクの着用をお願いします。風邪症状の方は、面会をご遠慮いただいております。
- ② 現在、通所リハビリでは雑巾作りを行っていますが、材料となる布が不足しています。もし、ご家庭で不要になったタオルやタオル生地などがありましたら、ご寄贈いただくと大変助かります。よろしくお願いいたします。
- ③ 夜間の電話対応についてですが、入所フロアの2階および3階における夜勤時間帯は、主に介助業務に集中して従事するため、お電話は極力午後5時30分までお願いしております。なお、事務職員および入所職員は午前8時50分から午後5時30分、通所リハビリは午前8時30分から午後5時10分まで勤務となっています。
- ④ お支払いは、**20日まで**にお願いしております(土日祝の際は、翌日)。



利用者様や職員の昔の写真をお借りし、「この写真は誰でしょう？クイズ」をやってみました。面影が残っている方もいれば、雰囲気がガラッと変わった方も居たり。写真の様子から皆様が歩んできた歴史の一端に触れることが出来、私たち職員も楽しませていただきました。(高田・大坪)



敬老会ではお寿司セットが用意され、皆さんあっという間に胃袋におさめていましたよ。そして、毎年恒例、おやつの中には色とりどりの和菓子の練り切りを選んでもらい、目でも楽しんでもらいました。今年久しぶりに、家族様をフロアに招待して敬老会を開催することが出来、家族様には居室の様子や、フロアの雰囲気などを感じてもらおうなど、安心して過ごせていることが少しでも伝えられたかな？と、家族様の笑顔を通じて感じました(大坪)。

