

社会福祉法人 淳風会

淳風便り

デイサービスセンター淳風おおさか

令和 2 年 10 月号
担当：坪内

敬老会



本領発揮の敬老会

皆様の健康長寿を願い

9月11日(金)・12日(土)の2日間
で皆様の長寿のお祝いと日頃の感謝を込
めまして、「敬老会」を開催致しました♪
乾杯のお飲み物は、大人気のリンゴジュ
ースとノンアルコールビールを準備致し
ました♪

食事は、絢爛豪華な松花堂弁当を楽しん
で頂きました
日頃、食の細い利用者様達も「美味しい」
と、笑顔で食しておられました♪

午後からは、職員による出し物を楽しん
で頂きました♪

★お笑い芸人を真似た歌・シエスチャー

★皆様大好き二人羽織

★職員総出圧巻のソーラン節

手拍子をして下さったり、歓声をあげ笑っ
て下さったり、とても楽しんで頂けた事を
喜んでおります。

ソーラン節では職員の踊りに合わせて手
を動かして下さいる利用者様もおられ、とて
も嬉しく思いました。

おやつは紅白まんじゅうを食べて頂き
ました♪

記事・行事担当 坪内 由紀

今月のレクリエーション

今月も、下肢の運動や腕の運動を意識しつつ、笑いをモットーにレクリエーションを楽しんで頂いております♪



今月の書道

毎月、「今月のお手本」を見ながら、書道を楽しんで頂いております♪



看護師からのアドバイス

暦の上では秋です。

夏の疲れが出て食欲が減退したりして季節の変わり目は体調を崩しがちです。まず、秋の味覚「きのこ」で体調を整えてはいかがでしょうか？

きのこには疲れの代謝に役立つビタミンB1が含まれており免疫を活性化するβグルカンも含まれています。

エリンギは風邪予防に良いと言われていいます。

★きのこを上手に活用して体内リセットを行いましょ。

今月のストレッチ

スカイリフトの紹介

スカイリフトは立ち上がりが困難な方や長時間の立位保持が難しい方の下肢筋力の維持や向上を目指し使用しています。

利用者様（御自身の出来る事）を維持し、在宅生活を不安なく送って頂けるよう、個別のリハビリを行っております。



エルダーシステム「今月の歌体操」

今月の歌体操は「花笠音頭」でした♪

この体操も大きく手を振るなどの運動が組み込まれた体をしっかりと動かせる体操でした♪元気の出る曲に合わせ、歌いながら楽しく体操する事が出来ました♪



★編集後記★

職員の想いを込めた敬老会♪ 沢山の利用者様に、お褒めの言葉を頂きました♪

ありがとうございました。

朝晩と少し涼しくなりましたね。過ごしやすいこの時期を思いっきり楽しんで頂くこと、10月の行事は「運動会」を予定しております。

楽しみにして下さいませ♪

坪内 由紀

