

曜日	月	火	水	木	金	土	日
空き情報	○	△	◎	○	○	△	お休み

## 運動の秋！芸術の秋！！ たくさん楽しみました♪

秋と言えば、運動の秋！と言う事で、運動会を行いました。「運動なんか、出来るかなあ」と心配されていた方もおられました。皆さん、楽しまれていました。また、芸術の秋！とケアハウスの作品展にも日ごろの皆さんの作品を見ていただこうと出品しました。



よいしょっ！！



なかなか、入らへんなあ…



輪投げにて。  
「よっ！あかんか〜?!」



ヘルパーさんも  
飛び入り参加♪  
大活躍でした！



腕相撲大会です！  
始まると皆さん本気です！



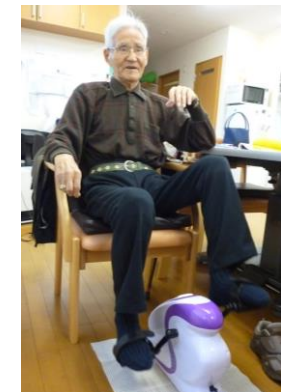
勝ったチームの皆さん方です。  
優勝チームには手作りメダルのプレゼントです♪

作品展に向けて、皆さん  
頑張ってコツコツと  
作品作りに  
取り組まれていました。  
編み物のお弁当、布ぞうり、  
貼り絵、刺し子の詩集などなど  
来年も頑張りましょう！！



### \*施設紹介\*

グリーンヒル淳風デイサービスは建物が小さい為、大きい器具を置く事は出来ません。その中で工夫しながら、体を動かしていただく為の器具や体操を皆さんに取り組んでいただいています。



#### ペダルこぎ

この1台で負荷をかけたり、膝、股関節を動かす事が出来ます。座りながら行えるので、皆さんに好評です。

1日の始まりはラジオ体操で。これ1回でも意外に疲れるんですよ。他の体操については、次回以降に目的別に健康マメ知識でご紹介しますね。



### 年末年始のお知らせ

年末年始は **12月30日～1月3日**

**がお休みとなります。12月30日**

**はご希望された方のみ実費 1000**

**円にて入浴のみのサービスを今年**

**も行います。ご希望される場合**

**は職員までご連絡下さい。**



**\*健康マメ知識\***

テイサービスではカラオケ大会や歌集を作り、皆さんに歌を歌っていただく機会を設けています。歌うことが好きな方、人前で歌うのはちょっと苦手、色々な方がいらっしゃいますが、皆さんは「**歌を歌うこと**」の**具体的な効能**をご存じでしょうか？

**1：腹式呼吸を自然と行う事が出来る。これにより…**

→①**歌を1曲歌うことは100m走るのと同じくらいの運動量**になります。横隔膜が上下することにより、**内臓の血行がよくなり新陳代謝を促す**ことが出来ます。

②呼吸と自律神経は深い関係にあり、**腹式呼吸**をすることで、**リラックス時に働く副交感神経が動きます**。これにより、**リラックス効果を得る**事が出来ます。

③腹式呼吸により、横隔膜がよく動き、お腹の中の圧力も上がります。その為、**胃腸が刺激を受けて動きが活発**になります。また、**腹筋もしっかりと鍛えられる**為、**腰痛、冷え性の改善**が期待出来ます。

**2：精神の安定を図る事が出来る**

→新しい歌詞を覚えようとしたり、昔歌っていた歌詞を思い出そうとすることにより、**脳の活性化が図られます**。歌うことに熱中するほど**脳内ホルモンが分泌**活性化するので、より感情を込めて歌うと効果的です。

**3：唾液の分泌量が増える**

→唾液が減ると食事や会話の際に**不快症状**が出たり、**免疫機能の低下**につながります。歌を歌うことで**唾液の分泌量の増加**が期待出来ます。

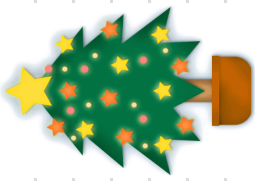


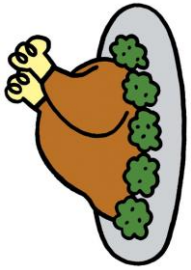




**4：周囲の方と打ち解けやすくなる**

→テイサービスでは特に、歌を歌うことを通じて、皆さんの**交流の機会を持っていただく**ことが出来ます。懐かしい歌と一緒に歌い、思い出話をする事で、お互いに打ち解けやすくなる**効能**があるように感じます。

いかがでしたか？「**歌を歌うこと**の**効能**」難しいことは置いといて、まずは**楽しく歌うことが1番大切**です。テイサービスでは歌集を増やしたり、カラオケマイクを増設して、皆さんにより**楽しく歌っていただく環境を見直しました**。ご利用の際には、皆さんで楽しんで歌を歌いましょうね！！

→テイサービスではカラオケ、歌集で歌を歌うことを楽しんでいただいています！



				<b>土</b>		5 炊き込みご飯 ホキの唐揚げ とがのお煮 かぶらの生酢 白菜の味噌汁	12 散らし寿司 白菜と鶏の煮物 大根の味噌汁 フルーツ缶	19 寄せ鍋	26 卵丼 里芋のそぼろ丼 しば漬け リンゴ缶	
				<b>金</b>		4 おにぎり 肉うどん 磯巻き 洋ナシ・みかん缶	11 ご飯 鶏の柚子風味グリル 南瓜の含め煮 もやしの辛子和え 茎わかめの赤出汁	18 駅弁シリーズ 「新潟駅」	25 ご飯 サラダ 海老フライと スパイシー焼きチキン 大根のスープ フルーツカクテル	
<b>12月の献立</b>		<b>木</b>		3 ご飯 黄金かれの照り煮 手作り胡麻豆腐 白なの和え物 筍とシメジの味噌汁	10 木の葉丼 わかさぎの南蛮漬け 刻みしば漬け 筍と若布の味噌汁	17 ご飯 豚大根 手作り卵豆腐 えのきの味噌汁 みかん	24 チリメンおにぎり おぼろうどん 白なの炒め煮 黄桃・バナナ			
		<b>水</b>		2 ねぎとろ丼 煮物 春菊の赤出汁 白桃缶	9 ご飯 豚じゃが 白い揚げ豆腐 白なのピーナツツツ和え 大根・大根菜の味噌汁	16 おにぎり 塩ワカメラーメン ミニ海老マヨ 黄桃缶・バナナ	23 ご飯 特製ハンバーグステーキ あげまきの煮物 ブロッコリーのピーナツツツ和え 牛蒡の味噌汁			
		<b>火</b>		1 ご飯 八宝菜 南瓜の含め煮 湯豆腐 根菜の味噌汁	8 ご飯 鶏のくわ焼き 酢味噌和え とろろ昆布と花巻の清汁 煮豆	15 ご飯 赤魚の煮付け 田楽 キャベツのサラダ ほうれん草の清汁	22 散らし寿司 南瓜の含め煮 キャベツの和え物 なめこの赤出汁	29 ご飯 メルルーサの香草焼き 銀杏がんもの煮物 生酢 素麺の赤出汁		
		<b>月</b>		7 ご飯 ホワイトリバーの揚げ物 べっこう煮 胡瓜胡麻和え 青梗菜の味噌汁	14 シメジの味噌汁 黒豆ご飯 鶏の山椒煮 手作り茶碗蒸し 胡瓜の甘酢和え	21 ご飯 おでん 刻みとろろとの 柚子ポン和え 黄桃缶	28 ご飯 特製肉団子の野菜あん ふるふき大根 胡瓜のごま和え 青梗菜の清汁	