しゃりん梅だより

１１月号

令和５年１１月１日発行

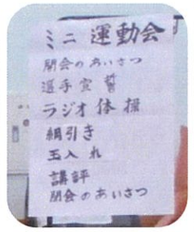
ミニ　運動会

秋といえば食欲の秋や読書の秋、スポーツの秋などがあります。しゃりん梅ではミニ運動会を行いました。紅組代表の方と白組代表の方には選手宣誓をしていただき始まりました。競技は「玉入れ」「綱引き」の二競技です。
皆さま張り切って参加され笑顔いっぱいの楽しい運動会でした。

≪開会の挨拶≫

≪選手宣誓≫

≪進行≫



≪ラジオ体操≫

≪綱引き≫

≪玉入れ≫

＊芋掘りゲーム＊

秋の食べ物といえば、さつもいもです。
昔を思い出し畑を耕し実りの秋を感じながら楽しいレクリエーションの時間をすごしました。

＊避難訓練を実施しました＊

消防署立ち会いのもと火災想定の避難訓練を行い避難の方法や初期消火の方法をご指導いただきました。もしもの場合に慌ててしまいがちですが落ち着いて対応することが重要です。

11月の行事

紅葉狩り

近頃、朝晩が一段と寒くなり駆け足で秋の気配が近づき、山々も色付きはじめてきました。しゃりん梅では、皆さまに季節を感じていただきたく、送迎バスにて市内の公園などに紅葉狩りに行く予定となっております。
1日～7日の予定となっておりますが、紅葉の進み具合や天気、皆さまの体調などによっては変更になる場合がございますが、皆さまお楽しみに。

避難訓練

地震想定の避難訓練をおこないます

地震の揺れから身を守るには、その場所や状況に合わせて行動する必要があります。あわてずに行動を起こすためには、その場その時に合わせてどのような行動をとるべきかをあらかじめ知り、行動している自分を想像することが大切です。いざ、地震が起きると、普段通りの行動が難しくなりますので避難訓練でどのような行動をとるべきかを確認しましょう。

しゃりん梅より

日中のポカポカを心地よく感じられるほど、朝晩の冷え込みが強くなってきました。寒くなってくると、「冷え」を気にされる方もいるかと思います、
冷えによる体温低下には体に様々な影響を与えることがあります。
例えば、肌荒れ、むくみ、便秘や下痢、肩こり、腰痛など。
冷え予防をするためには、気候に合わせた衣類を選ぶ、適度な体操や入浴、バランスのとれた食事など、そんなに難しいことではありません。
ぜひ、しゃりん梅にお越しいただき、体操や入浴をされ心も体も暖まっていただきたいと思います。

11月お誕生日の方

上田　智子　様
板倉　広子　様
髙野　芳子　様
前田　ヨシ子　様
涌井　経子　様
泉澤　キヌエ　様

＜おめでとうございます＞

寄贈

馬　場　高橋　様　タオル

橋本町　山本　様　チラシのゴミ箱

国見町　垂石　様　オムツ・他

～ありがとうございました～

研修など

「BPSD」の研修に八巻が参加。
「認知症ケアとコミュニケーション」についての動画研修を職員でおこないました。

職員より

介護職員の　八巻　　知江　です。

これからも寒さが続きますが、風邪などひかずに元気なお姿でしゃりん梅にお越しいただける事をお待ちしてます。
皆様の笑顔が見られる様、精一杯がんばります。
これからもよろしくお願いします。