

さわやか便り

2025. 10月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

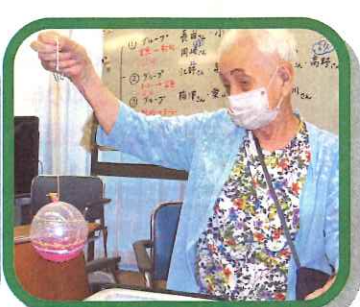
世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400

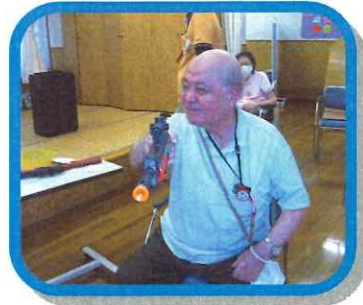


9月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。



中丸縁日



8月

誕生会

中・丸・広・場

中丸縁日はいかがでしたか？ 上の写真にもありますが、金魚すくいに射的、ヨーヨー釣りで縁日の雰囲気を出しました。そんな中、笑顔が多い時間を過ごしていただけたかと思います。10月は運動会を予定しています。日頃の体操の成果を発揮してください。

酷暑と言われる日が続いていましたが、急に秋らしい気候になりました。寒暖差のある季節なので、体調の変化に気をつけて元気に過ごしていきましょう。(花枝)

月	火	水	木	金	土
		1 書 道 レク(ゲーム等)	2 カラオケ (めりえ・書道)	3 大人のめりえ レク(ゲーム等)	4 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)
6 誕生会/体重測定	7	8	9	10	11 →
書 道 レク(ゲーム等)	大人のめりえ レク(ゲーム等)	カラオケ (めりえ・書道)	書 道 レク(ゲーム等)	大人のめりえ レク(ゲーム等)	書 道 レク(ゲーム等)
13 スポーツの日	14	15	16	17	18
カラオケ (めりえ・書道)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	書 道 レク(ゲーム等)	大人のめりえ レク(ゲーム等)	書 道 レク(ゲーム等)	カラオケ (めりえ・書道)
20 理美容	21	22	23 誕生会	24	25
中丸運動会	カレンダー作り(小) レク(めりえor書道)	大人のめりえ レク(ゲーム等)	カレンダー作り(小) レク(めりえor書道)	大人のめりえ レク(ゲーム等)	書 道 レク(ゲーム等)
27	28	29	30	31	
フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	カラオケ (めりえ・書道)	書 道 レク(ゲーム等)	大人のめりえ レク(ゲーム等)	カラオケ (めりえ・書道)	

*理美容サービスの申し込みは実施日の1週間前までに提出をお願いします。

10月のお誕生者

☆泉 子 様☆

☆五 裕 様☆

編集長コーナー

夏の疲労が残る初秋、季節の移り変わりは、私たちの体調にも変化を与えます。

そこで今回は「秋のむくみ予防」についてピックアップしていきます。

寒暖差のある季節の変わり目は、むくみが出やすいといわれています。さらに、夏の間はエアコンをつけているので、季節の変わり目でなくとも屋内外で寒暖差があります。夏のむくみが収まらないまま、秋になってさらにむくんでしまわないよう、むくみケアもぜひ習慣にしてください。

むくみ対策

○つま先から足首のマッサージ：足首の関節をほぐす効果も得られます。足首を回す運動でゆっくりまわしましょう。

○アキレス腱マッサージ：アキレス腱は大きな腱なので、意識的に動かすと良いでしょう。足の上げ下げ運動や指でつまみ指圧する。

○膝裏のマッサージ：膝裏にはリンパがあるので、こちらを刺激するのも効果的です。

○足の外側のマッサージ：掌をつかい、くるぶしから膝までさする。

○足のつけ根のマッサージ：親指を使って軽く指圧する。

○足とお尻を同じ高さにして椅子に座る

*塩分や水分の摂りすぎに注意！

★むくみのセルフチェック方法★

すねの骨の内側を10秒程度押す。

通常であればすぐに凹みが元に戻るが

むくんでいる状態だと指で押してできた

