

さわやか便り

2023. 11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



10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いたします。



中丸大運動会



レクリエーション

9月

誕生会

中・丸・広・場

朝晩は寒くなり、落ち葉の掃除にも時間がかかるようになりました。夏から急に晩秋が訪れたようです。

10月の運動会は楽しんでいただけましたか。選手宣誓から始まり、玉入れ、大玉転がし、パン食い競争で得点を競いました。2日目は同点となり、勝負ごとになると熱くなるのか、皆さんの希望で玉入れで決着を付けました。来年も運動会で良い汗をかきましょう。

11月はドライブを予定しています。紅葉がきれいなときと重なるように願っています。また、食欲の秋ということで、おやつ作りも予定にいれました。楽しみにしててください。(花枝)

月	火	水	木	金	土
		1 書道 レク(ゲーム等)	2 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	3 文化の日/誕生会 書道 レク(ゲーム等)	4 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
6 体重測定 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	7 書道 レク(ゲーム等)	8 誕生会 レク(ゲーム等)	9 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	10 カレンダー作り(大) 準備 レク(ゲーム等)	11 手工芸 (たつ) レク(ゲーム等)
13 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	14 手工芸 (たつ) レク(ゲーム等)	15 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	16 理美容 書道 レク(ゲーム等)	17 誕生会 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	18 カレンダー作り(大) 準備 レク(ゲーム等)
20 手工芸 (たつ) レク(ゲーム等)	21 おやつ作り (パンケーキ)	22 書道 レク(ゲーム等)	23 勤労感謝の日 ドライブ	24 カレンダー作り(大) 手工芸(たつ)	25 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)
27 誕生会 レク(ゲーム等)	28 ツリー飾り付け (全員)	29 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	30 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)		

11月のお誕生者



編集長コーナー

夏の疲労が残る秋、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: 拳をつかい、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きた
凹みがなかなか戻りません。

是非実践してみてください◎

