

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

