



つくしの郷からこんにちは 11月



落ち葉が舞い散る季節となりましたね。秋風が寒く感じ、冬の気配を感じる日が多くなりました。暖かくしてお過ごしください。

スポーツ月間

昨年に引き続き 10月は「体力づくり強化月間」として国で健康・体力づくりの推進が提唱されています。つくしの郷では玉入れ、リレーなど運動会の種目と合わせて週替わりで運動を行いました！

頑張れ～！



それっ！

おやつ作り

10/6～10/12まで「さつまいも蒸しパン」を作りました！
利用者様で役割を分担し、協力して作った蒸しパン「おいしいね！」
「いもが甘くていいね」と大好評♡



しっかり
混ぜなきゃね！



出来立ては
熱いね！



(さつまいも)何個ずつ
いれればいい？



歯科表彰！

10/18につくしの郷をご利用されている方が塩筑歯科医師会から歯科表彰されました！表彰された方は「私はね、食べることが好きだからね、毎日歯は使うから気を付けてるんです(笑)」と話していました。日々の丁寧な歯磨きには感心しています！

つくしの郷では、今後も口腔機能の維持・向上を目指していきます。

日常的な支援方法をご紹介します！



☆昼間もウトウトしている… ☆夜も熟睡できていない…

高齢になってくると、夜寝付けない、熟睡できないと覚えることが変化としてあげられます。また、認知症を抱える方は「脳が疲労する」と言われていています。ご自身が抱える混乱等に対応しようとしているので疲れやすい傾向にあります。

日中は適度な休息が必要ですが、30分程度が目安になります。活動と休息を適宜行う事で夜の不眠に繋がりにくくなります。

連絡事項

・インフルエンザの予防接種が始まりました。注射を打たれた方はつくしの郷までご連絡ください。

引き続き感染症対策に努めてまいります。

・12/30～1/3は年末年始休業になります。振り替え利用をご希望の方はつくしの郷までご連絡をお願い致します

デイサービスセンター つくしの郷
塩尻市広丘堅石 2150-2 電話：0263-54-0294
発行：令和 6年度 11月 (担当：竹村・横林)