



# ケアサポートだより



すっかり涼しい気温になり、秋らしく、過ごしやすい季節になりました。みなさんの食卓にも秋の果物や新鮮野菜、久しぶりに豊漁?になった「サンマ」など、秋の味覚を楽しんでいらっしやることと思います。一方で、朝夕の温暖の差もあり風邪をひきやすい時期でもありますのでお身体には十分ご留意ください。

## 敬老の日コンサートを行いました



9月11日、施設利用者の方々に敬老のお祝いとして、プロ歌手の山本裕美子さんをお招きし、お祝いコンサートを開催しました。

山本さんは、過去には、NHK「のど自慢大会」の全国大会で、グランプリを受賞した実力演歌歌手で、「能登半島」はじめ「江差追分」などの歌謡曲や民謡をご披露いただき、約1時間。利用者の皆さんを楽しませていただきました。

## 10月から施設長が変わりました。

2004年より、20年間ケアサポートの施設長として勤務した、長谷施設長が9月30日付けで退職したことから、

10月1日より新たに**三浦洋輔医師**が**施設長**として就任いたしました。

三浦施設長は、長年恵み野病院の消化器科の医師として勤務しておりますが、この度は、ケアサポートの施設管理をはじめ、医師としても、利用者の方々の健康管理にも勤めてまいります。



# 「秋」のワンポイントアドバイス

## <看護師から>

気温も下がってきて、寒くなってきました。季節の変わり目は体調を多いため、十分な睡眠をとり、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。



## <リハビリから>

秋の気温は穏やかで、外での活動に最適です。紅葉の美しい公園や林道で軽い散歩を行うことで、足腰の強化や呼吸機能の改善が期待できます。外の空気を吸いながらリラックスもできますし、落ち葉の上を歩くことで、地面の不安定さによりバランス感覚を鍛えることもできます。ただ、濡れている路面や落ち葉は大変滑りやすいのでくれぐれも慎重に。

## <栄養士から>

暖かかったり、寒かったりと体調を崩しやすい時期です。秋は夏に収穫した「かぼちゃ」が追熟され、ビタミンが豊富になるので、風邪予防に是非、取り入れてみてください。

## 10月の行事予定

10/ 9(水) ヤマハ音楽の会  
10/15(火) 編み物教室  
10/18(金) カラオケの会



▶ 毎週火曜日ボランティアの将棋指導開始しました

第1・3火曜日編み物教室がはじまります ▶



## 利用状況

(R6年10月1日現在)

入所	男性	女性	備考
長期入所	○	○	
短期入所	○	○	日程はご相談下さい

通所	月	火	水	木	金	土
介護	○	○	○	○	○	△
予防	○	○	○	○	○	△

\*お問い合わせ先：0123-37-5060（支援相談員：藤田・赤塚・杉原）