



# ケアサポートだより

早いもので今年もあと一か月を残すのみになりました。今年もいろいろあったはずなのですが、なかなか振り返ると思い出せないのが不思議？です。大きなイベントとしては、令和の米騒動（価格高騰）、大阪万博の開催、2人の横綱（豊昇龍と大の里）、日本ハムの大健闘、ドジャーズの二連覇、長嶋茂雄氏の逝去、初の女性首相の誕生…。さて、来年はどんな年になるのでしょうか、楽しい年になることを願っています。今年一年大変お世話になりました。みなさん、良い年をお迎えください。

## 「めざせ！エスコン」年間MVP決定！

今年も日本ハムファイターズは、パリーグ2位、あと一歩で優勝というところでとても悔しい一年になりましたが、日ハムファンに熱い戦いを見せていただきました。そして、ドジャーズの大谷選手も二刀流の復活とチームの2年連続のワールドチャンピオン、個人でも2年連続のMVPを獲得するなど、野球ファンにはたまらない一年になりました。

そんな中、ケアサポートでも「めざせ！エスコン！」の熱い戦いが繰り広げられていました。開幕戦から日本シリーズ終了までの間、日ハムの勝敗や大谷選手のホームラン数などを予想しながら点数を積み重ね、ついに年間MVPが決定しました。

今年の年間MVPは、西村さん。昨年は悔しい2位でしたが、今年は見事、リベンジをはたしていただきました。西村さんには来春、エスコンでのレギュラーシリーズの試合見学にお連れする予定です！



FREP THE FOX

## 今年2回目、「しまむら」さんが来てくれました！

今年6月以来、2度目の「しまむら・出張販売」を11月27日にでケアサポートで行いました。今回は冬物の衣類を中心にご用意いただき、通所や入所のみなさんに楽しいショッピングをしていただきました。



# 年末のワンポイントアドバイス



## <看護師から>

インフルエンザや新型コロナウイルス感染が流行しています。乾燥で粘膜で防衛機能の働きが悪くなり、ウイルスが体内に侵入しやすいのも原因の一つです。予防の基本は、手洗い、うがい、換気です。室温は18℃以上、湿度は40%以上を目安にしましょう。インフルエンザと新型コロナウイルスはアルコール消毒が有効です。食事と睡眠をしっかりとって、体調を整え、元気にお正月を迎えましょう。

## <リハビリから> 生活リズムの維持

家族の帰省などでにぎやかになるのは良いことなのですが、疲れすぎないように、普段の生活リズムや食事、睡眠を崩しすぎないように配慮しましょう！

## <栄養士から>

年末年始は会食の機会が増えたり、豪華なメニューによりカロリーを摂り過ぎてしまいがちです。食べ過ぎた場合は、その後2～3日食事を軽めにしたり、いつもより多く動いたりして調節すると脂肪になりにくいといわれています。むやみに食事を抜くとかえって脂肪になりやすいといわれていますのでご注意ください。

## 12月の行事予定



12/ 2 (火) 編み物教室  
16 (火) 編み物教室  
17 (水) YAMAHA音楽の会  
29 (月) 年末入浴通所営業  
\*年末年始休業；12/30～1/4



\*毎週 火・水は将棋教室  
\*毎週 水・土は、対話ボランティア（2名）

## 利用状況

(R7年12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）