すがのの郷だより

2023 年
10 月 号
デイサービスセンター
すがのの郷
☎54-5350

今年の夏は、全国の平均気温が平年より高く、気象庁が統計を取り始めてから最も暑い夏となったそうです。
９月に入ってからも暑い日が続きましたが、ここ最近では日中の気温も下がってきました。特に朝晩は寒いと感じる日もあります。体調を崩さないよう気をつけましょう。

9/28　避難訓練を行いました。

消防署の方にも来ていただき、訓練の様子を確認。

避難の際に気をつける事や初期消火のしかたなど教えていただきました。

実際の様子をイメージしながら
避難訓練できるといいですよ！

※「まず自分の身の安全を確保してから、初期消火は落ち着いて！」とのことでした。

赤い羽根共同募金にご協力お願いします。

１０月１日より赤い羽根共同募金が始まります。

高齢者や障がいのある方への支援、地域活動、
災害支援等に役立てられます。

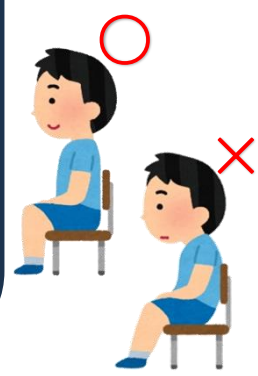
ご協力をよろしくお願いいたします。

介護者交流会

９月 10 日、介護者交流会を開催しました。今回は市の歯科衛生士の麻田様に来ていただき、口腔ケアの大切さを知ることができました。

楽しい講演の最後に、健康を維持するための生活習慣を教えていただきました。（当日の資料より抜粋）

- 歯みがきや入れ歯の洗浄など**口腔ケアは就寝前**に必ず実施。
- 立ち上がる時の掛け声は「×よいしょ」ではなく「○**えぃ！**」
- **食事の姿勢**は、足の裏を床につけ 背もたれによりかからない。
- **水分補給**はこまめに。「ごくん　ごくん」を意識して。



出席してくださった介護者の皆様　ありがとうございました。

次回は 12 月に開催を予定しております。多くの皆様のご参加お待ちしております。

９月の芸能ボランティア

（３組のゲスト様が来て下さいました）

サックス演奏　高津さま

詩吟・歌　井原さま

三味線と歌・おどり　秀真会さま

インフルエンザの予防接種が始まります。
接種の済んだ方は職員までお知らせください。

10 月レクリエーションの予定

２日～８日	ボールあてスナイパー	23～29 日	風船バレー
９日～ 15 日	運動会	30 日～	輪っか集め
16 日～22 日	カレンダー・喫茶	都合により内容が変更となる場合があります。	