



2025年
10月号
デイサービスセンター
すがのの郷
☎54-5350

すがのの郷だより



長い長い猛暑が過ぎ、やっと過ごしやすい気候になりました。
気温の変化で体調を崩し、秋バテを起こすことがあります。

秋バテ予防のポイントは、①常温や温かい飲み物をとる

②食事をしっかりとる ③軽めの運動をする

④着るもので寒暖差を調節する ⑤ぬるめのお湯で入浴する

旬のおいしいものを食べて、元気にすごしましょう！



日替わりで芸能ボランティアが来てくれました



ありがとう
ございました

手拍子したり、笑ったり、歌ったり。とても楽しい時間を過ごしました。

おねがい と おしらせ

よろしくお祈いします

- インフルエンザやコロナウイルスのワクチン接種が始まります。接種を受けた方は職員にお知らせください。
- これから上着等をお持ちになる機会が増えます。帽子、手袋を含めすべての持ち物に、はっきりとした字で記名をお願いいたします。
- 高齢者や障害のある方、地域活動、災害支援などに役立てられる赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします。
- 館内清掃にともない **10月11日は休館**になります。振替利用のご希望は早めにご連絡ください。



介護者交流会がありました

今回は塩尻市の歯科衛生士 麻田様から、口腔ケアについて興味深いお話が聞けました。出席して下さった介護者の皆様、ありがとうございました。

大好評！すがのの郷 昼市

9月27日に昼市が開催されました。

地域の方と一緒に、ご利用者さまも、お買い物を楽しむ姿が見られました。



ご協力いただいた店舗の皆様、ありがとうございました。

新しい仲間が増えました！

介護員
高砂友美さん



デイサービスでのお仕事は初めてですが、皆さんが楽しい時間が過ごせるようお手伝いしてまいりたいと思います。

よろしくお祈りします。



個別機能訓練で体力の回復をめざしましょう！

今年は6月～9月まで30度を超える日が続きました。

熱中症予防のため、エアコンのきいた涼しい部屋で過ごしていたことと思います。体を動かす機会が減り、体力が落ちたと感じた方もいたことでしょう。



体を動かすのにいい季節となりました。デイサービスのご利用時間内に、一人一人に合わせた内容を計画し、個別機能訓練をおこないませんか？
転倒予防・関節可動域の確保・筋力の維持・向上など、目標を定めて一緒にがんばりましょう！詳しくは職員までお気軽にお尋ねください。

10月レクリエーションの予定

都合により内容が変更となることがあります。

1～3日	洗たくゲーム	13～19日	カレンダー・お好み喫茶
4～5日	運動会準備	20～26日	柿あつめ
6～12日	運動会	27～31日	おばけをやっつけろ！