



～デイケア利用者様の作品～

(カレンダー・塗り絵・折り紙工作)

この「フクロウ」の作品は、今年の西海市文化祭に出展しました。

11月秋が深まり、冬支度となってきましたね。今年も早いことにと少しとなりました。みなさん年末の準備などで忙しくなると思いますが、お体には十分に気を付けて下さい。また来年も、より良い広報誌を作っていきますのでよろしくお願いいたします。



◆季節の変わり目の体調不良に注意！！
～秋の体調不良はなぜ起こる？～

1. 「夏の冷え」による疲れが残っている
○夏場の冷房や冷たい飲み物を飲み続けたことにより、体の冷えを引き起こし、胃腸の機能の低下がしたまま秋に迎えてしまうことが多いようです。
2. 急激な気温の変化
○9月に入ると、朝晩の気温が下がり涼しさを感じるようになります。その一方、日中はまだまだ暑い日が続きます。寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体調不良の原因となります。
3. 空気の乾燥
○秋が深まるにつれ、空気がどんどん乾燥していきます。空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐ乾いてしまうため、汗をかいていることに気付かず、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。水分が不足すると、便秘や肌荒れ、のどの痛みなど体調不良の原因となります。

解消するには……？

- ① **食事**
一日三食バランスの良い食事をする事が基本。ダメージを受けている胃腸の為に、温かい料理を食べるようにしましょう。
- ② **運動**
少し汗をかく適度な運動は血行を促し、疲労感を和らげる助けとなります。
- ③ **入浴**
37～39℃のお湯に入浴すると、リラックス効果が働き体が睡眠モードに入りやすくなります。

さいかい

まごころ通信

在宅支援版

平成30年 11月 15日 発行

第16号

祭 夏祭り



ヨーヨー釣り



射的



たこ焼き

今年の夏祭りは「射的」「ヨーヨー釣り」を行いました。その他「たこ焼き」などの出店も並んで賑やかな夏祭りになりました。

みやひろ コンサート



宮原ひろみさん(デイケアご利用者様の御親戚の方)がギターやハーモニカを使っての演奏会を開催してくださいました。16曲の演奏をして頂き、みなさん聞いたことのある曲ばかりで楽しく歌われてました。

敬老会



みなさんご長寿おめでとうございます。これからも元気で、たくさんの楽しい思い出を作ってくださいね！！

石松先生による民謡を披露してください「三百六十五歩のマーチ」の曲の体操を利用者様全員で行いました。皆さん覚えるのが早く、歌いながら楽しく参加されてました。

9月・10月・11月の誕生者



みなさん、お誕生日おめでとうございます。