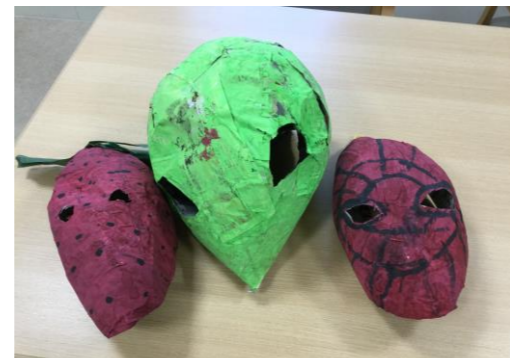


令和4年11月発行

今年の暑い夏も終わり、秋風が気持ちの良い季節となりました。  
秋といえば○○の秋。スポーツや読書、おいしい食べ物だったり  
と色々なことに取り組みやすいですね。  
今年も残り2か月となりましたがコロナウイルスの感染予防を行っ  
て元気に過ごしていきましょう。

### デイサービスセンター梅ヶ丘

暑い日が終わり、秋風が気持ちいい季節がやってきました。  
秋といえば、十五夜、ハロウィーンなどイベントが盛りだく  
さん！デイサービスでも様々な活動を通して心身ともに健康  
に過ごせるように支援しています。今月は、天文台に外出に  
出かけています。



**フレイルを予防して、寒い冬を乗り切りましょう！**

フレイルとは・・・加齢により、心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態のこと。



< フレイル予防3つの柱 >

#### ①栄養

バランスの良い食事を心がけましょう。  
口腔内の健康維持も大切です。

#### ②運動

ウォーキングや体操等を習慣にしましょう。  
食欲や心の健康にも繋がります。

#### ③社会参加

人や社会とのつながりが大切です。  
会えない場合は、電話や手紙で。

秋は運動を始めやすい季節です。無理のない範囲で取り組んでみませんか？

### 療養通所介護センター梅ヶ丘

紹介動画を配信中です！是非一度ご覧ください！！  
<http://www.tokyo-rehabili.jp/Elderly/index.html>

暑さもおさまり、過ごしやすい季節となりました。今年も社会情勢の影響で行事やお祭りが中止となる事も少なくなく、心置きなく行事を楽しむにはもう少し時間がかかりそうです。  
療養通所では通所以外の外出が難しい利用者さんも多い為、職員が提灯を手作りし、お祭り風となるように室内に飾りました。利用者さんの中にはじっと提灯を見て目で追ってくださる方や、「素敵ね」と職員に声をかけてくださった方もいらっしゃいました。  
何気ない日常の中で、少しでも季節を感じていただけていたら嬉しいです。

