



紙ふうせん 便り



2020年
第110号
11月

矢崎総業株式会社経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん 2020/11/1 発行

* デイサービス *



祝！ 敬老の日

いつも明るく元気いっぱいの皆さんには、日々たくさんのパワーをいただき感謝しております。皆さんの健康と長寿を願っております。



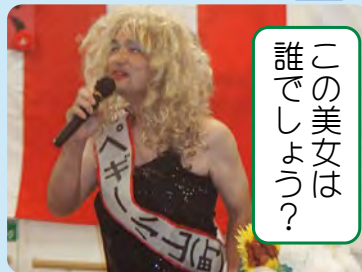
紙ふうせんご長寿シスターズ!!

三人合わせて、299歳!!
来年は記念すべき・・・♡



白熱!! 職員による紅白歌合戦!!

両者とも気合たっぷり。都はるみさんや舟木一夫さん、西城秀樹さん等々、豪華キャストが集結!! 全力のパフォーマンスで懐メロを披露してくれ、大爆笑の渦に包まれました。



菓子屋紙ふうせん



大当たり～



どれにしようかな♡

表彰状授与式



* グループホーム *



敬老祝賀会

元気に明るく、皆様が楽しいと思える時間をこれからも一緒に過ごしていきましょう。



今日は敬老の日
スペシャル
メニューです☆

ご長寿をお祝いして表彰式



はいチーズ♡

秋晴れの下、 運動公園をお散歩♪



ボールキャッチ!

お彼岸のおはぎ作り



完成品

脳トレの答え

- ①いまがわよしもと ②かとうきよまさ ③ごとうまたべえ ④さなだゆきむら ⑤たけだかつより
⑥だてまさむね ⑦まえだけいじ ⑧もうりもとなり ⑨まえだとしいえ ⑩こばやかわひであき



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
TEL 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく
ご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



* 機能訓練デイサービス *

祝！敬老の日イベントを開催



駄菓子屋紙ふうせんを開店。皆さんには子供時代にタイムスリップしていただき、配付した手作り小銭を握って、駄菓子屋めぐりを楽しんでいただきました。懐かしの味に出会えましたでしょうか？



いつもたくさんの笑顔をありがとうございます。皆様の健康と長寿を願っております。

まずはリズムに合わせて準備体操♪



ナイスショット！！



揚げ物動作をイメージして訓練しています



* コンポスト作り *



チューリップを植えました！



クリスマスリースの土台作りをしています♪



畑仕事はお手の物★



やるぞー！！

* コミュニティサロン *

脳トレにチャレンジ！

◎ひらがなを並び替えて人物名を作りましょう。

① がしよわもいとま

⑤ よだつかりけた

⑨ まとだいしええ

② かまさようとき

⑥ むまでだねさ

⑩ わばひでかあやきこ

③ うごたとまべえ

⑦ けえまじいだ

④ なゆきらだむさ

⑧ りりなとうもも



* 居宅介護支援 *

「楽しく運動を！～ノルディック・ウォーキング～」

スポーツの秋、食欲の秋、新しく何かをしたい気持ちになる爽やかな季節です。今回は子供から大人まで、運動を始めたい方からアスリートまで楽しめるノルディック・ウォーキングをご紹介します。

【期待できる効果】

- ・主に遅筋を使い、脂肪をエネルギー源とし、鍛えると筋持久力がつく **有酸素運動**
- ・生活習慣病、ロコモティブシンドローム、認知症の予防にも期待できる
- ・ポールを使って歩き全身の筋肉を使うので身体全体の約90%の筋肉を活動させ、通常のウォーキングと比べると **運動効果が20～30%アップ**
- ・首や肩の筋肉への血行が盛んになるので **肩こり等の解消**につながる
- ・歩幅が広がり、バランスが整い **転倒防止**になる
- ・膝や腰などの負担が軽減される

※全日本ノルディック・ウォーキング連盟では裾野市周辺で定期的に体験会を行っています。ポールの選び方から丁寧にお伝えしていますので、ご興味のある方は居宅介護支援担当者（全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員）までご連絡ください。



11月の行事予定

2日 グループホーム 訪問理美容 4日 コロナウイルス研修 9日 紙ふうせん防災訓練
12日 郷土料理（香川県） 14日～18日 裾野市高齢者施設芸術祭 23日～27日 給食：免疫アップ週間
5日・11日・17日・26日 デイサービス 体操ボランティア ジョット YYY クラブ

※本新聞に掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。