

長生園デイサービス便り

令和2年11月1日発行 No.235 発行責任者 園長 吉富 達夫 11月号



秋のドライブ～彼岸花編～



彼岸になると必ず咲く花、彼岸花を見に
でかけました♪二里の炭山や南波多の
笠椎には綺麗に咲き誇っていました♪



皆さま冬支度は出来ましたか？
本格的な寒さが到来いたします。

すっかり秋も深まり冬も近づいて来ました♪
朝晩の寒暖の差が激しく体調を崩しやすい
かと思います。

衣類の入れ替えは終わりましたか？
身体を冷やさないうお気を付けください。

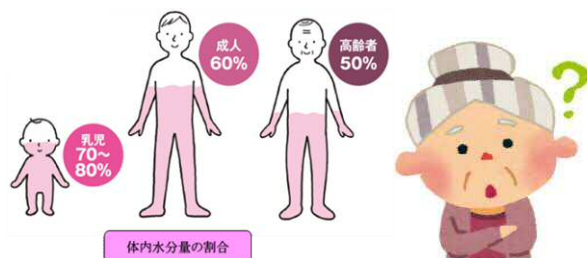
今年はコロナウイルスが流行していますが、
寒くなるにつれてインフルエンザも流行する
可能性があります。早めに予防接種を受け
られることをお勧めします。



機能訓練情報

水分不足が認知症を引き起こす？

1日にどれくらいの水分を飲まれていますか？
最近の研究では“水分不足が認知症のリスク
を高める”との報告があります。
人の身体は約60～70%の水分で出来ており、
そのほとんどは筋肉に蓄えられています。し
かし私達は老化に伴い筋肉量が減るため高齢
者では体内水分量が少なくなっています。
認知症になりたくない方は、日頃から1日1.5ℓ
を目安に水分を飲むように意識しましょう



いきいき園芸クラブ



担当職員紹介



徳永

音西

植松

今年の5月に「いきいき園芸クラブ」を立ち上げて、
9月末より園芸活動を行っております。
活動を通して「昔を思い出す」「季節を味わう」
「体を動かす」など様々な目的を持って皆さんと職
員で一緒になって畑作りを楽しんでいます。
先日、日々草の花苗を数名の方に植えて頂きました。
今後も季節に合った花や野菜を植えていく予定で
すので、楽しみにして下さい。

- ### 十一月の誕生者
- 浦川 佳子 様 93歳
 - 浦田 リセ 様 92歳
 - 小松 光博 様 86歳
 - 副島 英男 様 85歳
 - 澁田 正則 様 85歳
 - 林 亥十枝 様 85歳
 - 黒髪 千鶴子 様 82歳
 - 中村 フミヨ 様 82歳
 - 北野 好江 様 81歳

11月の予定

- 1週目 レクリエーション
- 2週目 紙相撲
- 3週目 誕生会・体重測定
- 4週目 ドライブ(紅葉)・映写会
- 5週目 カラオケ



発行所 長生園デイサービスセンター

〒848-0027 伊万里市立花町2703-2 ☎ 0955-25-8203(直通)