

食欲の秋、読書の秋、実りの秋、芸術の秋、スポーツの秋…。

気候も過ごしやすいくなり、

食べ物もおいしい季節。

爽やかな秋を、楽しみましょう！



運動の秋

深呼吸をしませんか？

～正しい深呼吸で身体のバランスを整えましょう～

運動量が減少すると、呼吸が浅くなります。誰にでも何処でもできる『深呼吸』を意識しませんか？

意識的に深呼吸を取り入れることで、酸素供給を増やし肺機能を改善しましょう！

また、高血圧に悩まされている方も多くいますが、深呼吸をすることで血管が拡張され、血圧を正常値に戻す効果も期待できます。

正しい深呼吸の仕方

息を吐ききった状態にし、鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込みます。いつも短い呼吸をしている人はすぐ吐きたくなってしまいますが、ぐっと我慢し、息を吸うこと

「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

今月の予定

10

- ◆10/15 (日) 『秋祭り』
- ◆10/20 (金) 『運営懇談会』 (3階入居者様)
- ◆10/22 (日) 『コロナワクチン 秋開始接種』
- ◆10/25 (水) 『誕生者を祝う会』



来月の予定

11

- ◆11/ 5 (日) 『インフルエンザ予防接種』
- ◆11/25 (水) 『誕生者を祝う会』
- ◆『消防避難訓練』を予定しています。
詳細決定次第、改めてお知らせいたします。



施設からのお知らせ

- ◆食事の際の座席を変更いたします。コロナ感染対策とした、2部制と黙食の形式に変更はございませんが、年々変化する入居者様の身体面・生活スタイルに配慮した新しい形となります。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。
- ◆11月より、月曜日と木曜日のシャワー浴はありません。
- ◆10月『運営懇談会』のご参加と、事前アンケートへのご協力ありがとうございました。皆様のお声に耳を傾け、今後もより良い施設運営に努めます。次回の開催は、来年1月/2階の入居者様の予定となっております。詳細決定次第、改めてお知らせいたします。
- ◆『コロナワクチン 秋開始接種』を実施いたしました。11月には『インフルエンザ予防接種』の実施を予定しています。詳細は掲示物に加え、別途担当者よりご説明させていただきます。
- ◆11月『消防避難訓練』大規模災害を想定した訓練も併せて予定しております。詳細決定次第、改めてお知らせいたします。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

Present for you

- ◆水回りお掃除に役立てていただければと、アクリルたわしを配布いたしました。使い方は簡単。水やぬるま湯を含ませるだけで、手軽に簡単に掃除することができます。

ぜひ、キッチンや洗面所などのお掃除にご活用ください。



新規入居者様募集中!!

ケアハウス山科では、新規入居者様を大募集しています！お友達やお知り合いの方など、当施設にご興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください。

自然豊かな景観のもと、楽しく、穏やかに暮らしてみませんか？

施設見学も随時受付中！

ご連絡をおまちしています。



公式 LINE アカウント



Instagram



ホームページ

秋まつり

令和5年

10月15日(日)



『季節を感じる 人とふれあう』をテーマに、秋まつりを開催！

入居者の皆さまに、楽しい時間を過ごしていただけるよう、今年は一風変わった『秋まつり』になりました。

お神輿、いロウイーン仮装、秋の収穫祭、ゲーム…

ケアハウス山科らしい、お祭りになったのではないのでしょうか？

参加してくださった皆様、ありがとうございました。



昼食メニュー

- ・握り寿司6貫
- ・南瓜と栗の甘煮
- ・茶碗蒸し
- ・フルーツ



ケアハウス山科にお神輿登場！

職員特製のお神輿です。
仮装した職員とともに、入居者様と
担いで練り歩きました♪



宝探しゲーム



味覚狩りゲーム

職員による
いロウイーン仮装





野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという研究結果も出ています。

野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類（特にB群）を不足なくとることが必要になります。ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあり、注意が必要です。

また特に色の濃い野菜（カボチャ・水菜など）には、カルシウムも多く含まれています。



野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。毎日を健康に過ごすための強い味方、『野菜』を積極的に食べましょう！

日々是好日

(コラム)

いざというときのための「心構え」と「準備」

『災害に備える』(第3回) <最終回>



先日『備蓄食品？カップ麺があるよ』というお声を聞きました。確かにカップ麺は日持ちもして、備蓄食品として活躍するモノではありません。ただ、災害時には**電気・ガス・水道**などのライフラインが止まる可能性が考えられます。せっかくのカップ麺…電気や水道が止まった時に作れるでしょうか？そこで、災害時の備蓄食料について考えてみます。

ライフラインが止まった時に備えて、日常的に食料品・飲料水を備蓄するように国でも推奨しています。最低でも**3日分の備えが必要**ですが、大規模災害の場合は**1週間分の備蓄**を推奨しています。これは、ライフラインの復旧には3日かかるとされているからです。

まず、**飲料水は最低限の飲料水1L**と、缶詰又は調理せずに食べられる備蓄食料品（アルファ米、乾パン等）を3食分備える。《水1L+調理不要な食料品3食》これを3日分備える必要があります。ただし、調理に使用する水等の飲む以外の水も含めると、**1日3L**程度。その他の生活用水は別途必要。これらを最低でも3日分となると…置き場所にも困る方も多いかもかもしれません。そこで、**備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、常に「買い置き」**をしましょう。賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分を新たに買い足すようにするだけで、かなりの備蓄ができます。

災害はいつ起こるかわかりません。そう、明日かもしれません。皆さんも一緒に備蓄について考えてみませんか？

よい足しオススメ備蓄食品

- 羊羹（ようかん）／賞味期限が1年と比較的長く、常温保存ができます。これは警視庁警備部災害対策課でも推奨しています。
- カロリーメイトなどの栄養補助食品／こちら賞味期限は長く1年ほど。

