

# デイケアだより 2020年10月号



空は深く澄み渡り、さわやかで涼しい風が吹いてくる時期となりました。皆様、お元気でいらっしゃいますか。スーパーには早くもミカンや松茸が並び始め、“食欲の秋” 楽しみな季節の到来です。さて、20日は秋土用の入りです。秋の土用は夏が終わって弱った消化機能を高めるキャベツ、カボチャ、人参、カブ、栗、豆類などを摂るのがよいとされています。土用の期間(10/20~11/6)は体調の変化が出やすい時ですので体にいいものや優しいものを食べて、次の季節に備えましょう。

## 健やかな明日の為の健康法



皆様、最近朝のお目覚めはいかがですか？ 良い目覚めは本当に一日が充実したものとなります。そこで今回は、スッキリ目が覚める方法と朝食を摂ることの重要性についてお伝えします。

一日は24時間ですが、人間の体内時計は25時間サイクルといわれています。その時間のズレを戻すには日光浴が欠かせません。朝、太陽の光を10分程浴び、夜は室内を間接照明などにして少し暗くすることで自然と睡眠～目覚めのサイクルが整っていきます。

朝食を抜いてしまうと体温が上がらず、頭も体もぼんやりした状態になってしまふことがあります。これは脳を動かすエネルギーとなるブドウ糖が不足するからです。はつらつとした一日のためにできるだけ朝食を取るようにしましょう。

## 10月行事カレンダー

☆くろいしでは身体を動かす事を目的に、時間を決めて以下の日替わりレクリエーションを行っています。  
また、それとは別に、塗り絵、折り紙、学習プリント等お好きな物にも取り組んで頂きます。  
おやつ後は皆様でカラオケを楽しんで頂いています。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			歌レク	棒体操	音楽療法
5	6	7	8	9	10
☆おやつレク☆	脳トレ	リズム体操	セルフマッサージ	ヒーリング療法	棒体操
12	13	14	15	16	17
歌レク	リズム体操	脳トレ	ヒーリング療法	音楽療法	☆おやつレク☆
19	20	21	22	23	24
脳トレ	歌レク	♪運動会♪	音楽療法	☆おやつレク☆	リズム体操
26	27	28	29	30	31
セルフマッサージ	音楽療法	棒体操	脳トレ	リズム体操	歌レク

## レクリエーション活動の紹介

### 壁面飾り

先月からコツコツと制作していたコスモス畑の壁面飾りがついに完成！ダイルームが一気に秋色に染まりました。



### 制作活動



作品展示会



折り紙制作



ぶどう飾り作り



自作の積み木でぐらぐらゲーム

医療法人 大泉会  
介護老人保健施設 〒594-1113 和泉市黒石町566番1  
くろいし 電話 0725-57-2266

※変更する場合があります。ご了承下さい。

## くろいしデイケア 10月空き状況

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

○⇒余裕あり △⇒若干名 ×⇒空きなし



新規利用・体験利用・施設見学等  
お問い合わせは…  
☎(0725)57-2266  
デイケア担当:深井(ふかい)まで!