



# 生活リハビリ御門台 デイサービス

## 2022年9月

### レクリエーションのご案内



### ハーツ商店

皆様が日頃貯めた御門台通貨のハーツを使ってお買い物します。日用品や靴下、タオル、お菓子まで様々な物が並び、



### 華道教室

月に2回講師が来て下さり開催。色とどりの季節の花を先生のアドバイスのもとに皆さん真剣に活かされています。



### ナースの おたより

### 秋バテの症状と対策



秋バテとは・・・ ようやく涼しくなっても夏バテが改善されず、秋になっても変わらず怠さが続く等体調が回復しない事。

### 秋バテの症状

- 疲れやすい ● 倦怠感 ● 肩こり頭痛 ● 不眠
- 食欲不振や胃もたれ ● めまいや立ちくらみ
- 便秘や下痢などの排便コントロールの不良
- 思考力の低下や頭がぼーっとする・・・等

- ・冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎによる胃腸などの内臓の動きの低下。
- ・冷房による温度調節機能の低下と血行不良。



### 予防 対策

- ① 適度な運動。
- ② 身体を温める食材を摂る。  
(生姜、人参、かぼちゃ、大根、リンゴ、ブドウ、味噌、チーズ)
- ③ ぬるめのお湯につかる。
- ④ 冷房の温度調節と  
涼しい日の使用時間短縮。  
※引き続き熱中症にも注意しましょう。

### ★選べるレクリエーション★



華道



書道



体操



おやつ作

コロナウイルス感染症対策の為、音楽療法のレクをしばらくの間中止致します。ご了承ください。

### 9月 イベントカレンダー

※予定の為、レク内容が変更になる場合もございます。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
そば打ちの予定は毎月2回です。日程はお楽しみに♪ 		今月のおやつはお芋まんじゅうです。 		1 工作 手芸教室	2 ズンバ体操 屋外歩行訓練	3  工作
4 お休み 	5 ケアピクス 書道教室	6 工作 おやつ教室	7 リズム体操 華道教室	8 可動域体操 屋外歩行訓練	9 いきいき体操 工作	10  ゲーム
11 お休み 	12 13 14 15 16 17 ハーツ入金ウィーク					
	ピヨンド体操 ベタボード	屋外歩行訓練 書道教室	せいかつ体操 ちぎり絵	いきいき体操 手芸教室	リズム体操 工作	 おやつ教室
18 お休み 	19 屋外歩行訓練 書道教室	20 せいかつ体操 ゲーム	21 リズム体操 華道教室	22 ケアピクス 工作	23 ズンバ体操 おやつ教室	24  工作
25 お休み 	26 工作 おやつ教室	27 いきいき体操 書道教室	28 工作 屋外歩行訓練	29 みかん体操 フラー	30 せいかつ体操 ハーツ商店	

予防介護(口腔ケア・運動機能向上)を実施しています。要望等ありましたらご相談ください。



ハーツホーム 御門台

— HEARTFUL HOME —

営業時間 9:30~16:35  
TEL 349-6880 担当 前田

