



日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4 ボディスパイダー あおい体操 お正月クイズ大会	5 ボディスパイダー 棒体操 塗り絵	6 ボディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵	7 ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ	8 ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵	9 ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ
10	11 成人の日 ボディスパイダー 棒体操 カラオケ おやつづくり	12 ボディスパイダー あおい体操 カレンダーブル	13 ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーブル	14 ボディスパイダー 棒体操 壁面飾りづくり	15 ボディスパイダー いきいき健康体操 壁面作品づくり	16 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カレンダーブル
17	18 ボディスパイダー いきいき健康体操 カレンダーブル	19 ボディスパイダー 棒体操 硬筆・毛筆書道	20 ボディスパイダー あおい体操 レクリエーション	21 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ	22 ボディスパイダー 棒体操 レクリエーション	23 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ
24	25 ボディスパイダー はつらつ教室	26 ボディスパイダー いきいき健康体操	27 ボディスパイダー 棒体操	28 ボディスパイダー あおい体操 レクリエーション	29 ボディスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	30 ボディスパイダー 棒体操 カラオケ
31 営業日	壁面飾りづくり	カラオケ	絵手紙づくり	レクリエーション		

先月のご様子



♪メリークリスマス♪

クリスマス飾りづくり、おやつづくり、クリスマスイベントなどを行い、クリスマスの雰囲気を皆様にも感じていただきました。

あおいのクリスマス 詳しくはブログでご紹介♪



尾張旭市 通所介護あおい 検索



囲碁・将棋 で 頭の運動



曜日によっては趣味の囲碁や将棋を楽しむ方もいらっしゃいます。皆さま真剣な表情で次の一手を考えとてもいい脳トレですね！お仲間募集中です！ご希望の方はスタッフにお声掛けください。

あおいオリジナルパーカー できました



あおいのマスコット、ホットちゃんのロゴ入りパーカーです。クリスマスプレゼントとして皆様のお手元に♪

今の時期
室内での上着に
ちょうどいい！



看護師 健康だより

腸活で免疫力を高めよう！

冬は寒さで免疫細胞の働きが悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。免疫力の力は腸内環境！ということで、この冬試していただきたい腸を元気にする活動（腸活）をご紹介します。

- ①起床後にコップ1杯の白湯を飲む
- ②夕食は就寝の2時間前までに済ませる（腸内清掃時間を確保）
- ③ヨーグルト・きのこ・海藻などの腸が喜ぶ食事をする
- ④腹筋を鍛えて腸の動きを良くする

腸活で腸を元氣にして

冬の寒さを乗り越えましょう!!



機能訓練だより

手を動かす・文字を書く、ということを目的に年賀状づくりに取り組んでいただきました。シールを貼ったり表書きをしたりして、世界に



1枚だけの年賀状が完成しましたね♪

少しの動作でもやらなくなると体は衰えていきます。2021年もいっしょにがんばりましょう！

丑の絵馬のイラストを
描かれました





あおい通信☆2021年2月号 No.187



日	月	火	水	木	金	土
	1 ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵	2 ボディスパイダー はつらつ教室 節分レクリエーション	3 ボディスパイダー いきいき健康教室 塗り絵 おやつづくり	4 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ	5 ボディスパイダー 棒体操 塗り絵	6 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ
7 営業日	8 ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーブル	9 ボディスパイダー いきいき健康教室 硬筆・毛筆書道	10 ボディスパイダー あおい体操 カレンダーブル	11 建国記念の日 ボディスパイダー 棒体操 ピンゴ大会	12 ボディスパイダー ごぼう先生体操 壁面飾りづくり	13 ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ
14 営業日	15 ボディスパイダー いきいき健康教室 ピンゴ大会	16 ボディスパイダー あおい体操 カレンダーブル おやつづくり	17 ボディスパイダー 棒体操 壁面飾りづくり	18 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ	19 ボディスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	20 ボディスパイダー いきいき健康教室 カラオケ
21 営業日	22 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ	23 天皇誕生日 ボディスパイダー 棒体操 絵手紙づくり	24 ボディスパイダー ごぼう先生体操 絵手紙づくり	25 ボディスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	26 ボディスパイダー いきいき健康教室 壁面飾りづくり	27 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ
28 営業日	節分		今年の節分は2月2日！ 節分は立春の前日にあたる日と決まっていて、今年の立春は2月3日。 2月3日が節分と思いがちなので、なんだか変な感じがしますね。 節分が2月2日になるのは1897年以来、124年ぶりなんだそうです。			

先月のご様子



初 詣 目



毎年恒例、瀧川神社への初詣に出かけました。

皆さまとスタッフの今年一年の無事をお祈りして、気持ちも新たにスタートです！
その他、福笑いや鏡開きなどお正月の行事も行いました。



看護師 健康だより

「寒さ」と「乾燥」にご用心 !!

*急激な温度差によって起こるヒートショックに気を付けましょう！

2月は年間で最も寒い時期です。お布団から出る時、洗面所、トイレ、家の外など暖かい部屋から出る時は必ず上着を着ていきましょう。また、入浴前に沸かした浴槽のフタを開けたり、シャワーでお湯をまくなどして浴室を蒸気で暖めましょう。

*体からの水分蒸発量が増加するため、冬脱水に気を付けましょう！

喉が渴かなくても定期的な水分補給を！感染症予防にもなります。

暖かい飲み物なら胃腸が温まって代謝向上にもいいですよ！

*肌荒れ・アカギレからの感染症に気を付けましょう！

保湿クリームなどの使用がおすすめです。



機能訓練だより

家事機能訓練で

お汁粉とオカキ作り

今できることを維持していくために、お家でも家事参加ができるように、ということを目的におやつ作りを楽しみながら訓練をしています。「昔よくやったね～」と和気あいあい、手際よく作業されました。





あおい通信☆2021年3月号 No.188



日	月	火	水	木	金	土
	1 ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵	2 ボディスパイダー いきいき健康体操 レクリエーション	3 ボディスパイダー あおい体操 塗り絵 おやつづくり	4 ボディスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	5 ボディスパイダー 棒体操 壁面飾りづくり	6 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ
7	8	9	10	11	12	13
営業日	ボディスパイダー いきいき健康体操 絵手紙づくり	ボディスパイダー あおい体操 壁面飾りづくり	ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーブル	ボディスパイダー 棒体操 カラオケ	ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵 おやつづくり	ボディスパイダー いきいき健康体操 カラオケ
14	15	16	17	18	19	20 春分の日
営業日	ボディスパイダー あおい体操 壁面飾りづくり	ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーブル	ボディスパイダー 棒体操 レクリエーション	ボディスパイダー ごぼう先生体操 DVD鑑賞	ボディスパイダー いきいき健康体操 カレンダーブル	ボディスパイダー あおい体操 カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
営業日	ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーブル	ボディスパイダー 棒体操 絵手紙づくり	ボディスパイダー ごぼう先生体操 壁面飾りづくり おやつづくり	ボディスパイダー いきいき健康体操 カレンダーブル	ボディスパイダー あおい体操 レクリエーション	ボディスパイダー 棒体操 カレンダーブル お花見外出
28	29	30	31	お花見外出は少人数でのお声掛けになります ドライブや屋外歩行などで出来るだけ多くの皆さまにお出かけをしていただけるよう に予定しております。天候などにより中止の場合もございます。ご了承下さい。		
営業日	ボディスパイダー 棒体操 DVD鑑賞 お花見外出	ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵 お花見外出	ボディスパイダー いきいき健康体操 毛筆・硬筆書道 お花見外出			

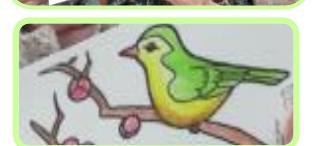
先月のご様子



節分のイベントでは「もう暦では春が来たんですね~」という話題が出ていました。



さまざまな場面で春の訪れを感じましたね



ウグイスの絵葉書に色付けも行い「春っぽいねえ」とお話ししていました。



カレンダーは淡い色合いで春らしいスイートピーのデザインで作りました。

新しい仲間が増えました

介護は未経験からのスタートです。至らない点があるかもしれませんのが、どうぞよろしくお願ひいたします。



介護スタッフ

くさば みか
草場 弥佳

看護師

いしはら ひろえ
石原 博恵



デイサービスで働くのは初めてなのでわからない事ばかりですが、よろしくお願いいたします。

看護師 健康だより

気を付けましょう!『オーラルフレイル』

『オーラルフレイル』とは、口の中（オーラル）が衰える（フレイル）事を指しています。
皆さん、思い当たる項目はありませんか？

- ・むせる、食べこぼす
- ・食欲がない、少ししか食べられない
- ・やわらかいものばかり食べる
- ・滑舌が悪い
- ・口が渴く、口の臭いが気になる
- ・自分の歯が少ない
- ・アゴの力が弱い

口腔機能の衰えは、体の衰えと大きく関わっています。
早めの対策、早めの対応をすることが大切ですよ！

オーラルフレイルの対策と予防

- ・歯磨きで、歯と歯肉をケア
- ・定期的に歯科検診を受ける
- ・口腔体操やカラオケで口や舌の運動
- ・噛みごたえのあるものを献立に加える
- ・バランスの良い食事をする
- ・ブクブクうがいの真似で口周りを筋トレ

機能訓練だより!



きめこ
木目込みに挑戦♪

発泡スチロールの台座に布の端を押し込んで壁飾りのお雛様を作りました。下絵の線からズレないよう皆さま集中した表情で取り組まれました。



あおい通信☆2021年4月号 No.189

日	月	火	水	木	金	土
外出は少人数ずつでのお声掛けをいたします。また、当日の天候など都合により中止になることもあります。ご了承ください。				1 ボディスパイダー はつらつ教室	2 ボディスパイダー 棒体操	3 ボディスパイダー ごぼう先生体操
4 営業日	5 ボディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵	6 ボディスパイダー あおい体操 絵手紙づくり	7 ボディスパイダー はつらつ教室 レクリエーション	8 ボディスパイダー 棒体操 塗り絵	9 ボディスパイダー ごぼう先生体操 レクリエーション お花見外出	10 ボディスパイダー いきいき健康体操 壁面飾りづくり
11 営業日	12 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ お花見外出	13 ボディスパイダー はつらつ教室 レクリエーション お花見外出	14 ボディスパイダー 棒体操 塗り絵 お花見外出	15 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ お花見外出	16 ボディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵 お花見外出	17 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ
18 営業日	19 ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーブル	20 ボディスパイダー 棒体操 カレンダーブル	21 ボディスパイダー ごぼう先生体操 壁面飾りづくり カレンダーブル	22 ボディスパイダー いきいき健康体操 壁面飾りづくり カレンダーブル	23 ボディスパイダー あおい体操 カレンダーブル	24 ボディスパイダー 棒体操 カラオケ
25 営業日	26 ボディスパイダー いきいき健康体操 レクリエーション	27 ボディスパイダー ごぼう先生体操 硬筆・毛筆書道	28 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ	29 昭和の日 ボディスパイダー 棒体操 レクリエーション	30 ボディスパイダー はつらつ教室 絵手紙づくり	

先月のご様子

気持ちがいいよ～♪



よく晴れた暖かい日が
増えてきたので、吉岡
公園までの屋外歩行や
テラスでのお茶を楽し
んでいただきました。



暖かくなった気候を
楽しみました

たこ焼きづくり！

ホワイトデーの男性陣による



いつもはあまり
調理に加わらない男性に皆さま。
今回はホワイトデー、『女性への
お返しをする日』
ということで、不
慣れな手つきを見せながら頑張
りされました。



どうぞ召し上がり～



ツバメがやってきました♪

3月18日、あおい玄関前にある巣にツバメが戻ってきました。巣の下には早速ツバメの落とし物受けを設置(*^-^*)



看護師
健康だより

歯周病は万病のもと!!

歯周病とは？歯を支える歯茎や骨などが壊されて、歯が抜けてしまう病気のことです。
この歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながることが近年わかってきました。

歯周病チェック

- ・歯茎が赤く腫れる
- ・歯が長くなってきた
- ・歯の間に食べカスが詰まる
- ・起きた時、口がネバつく
- ・口臭が気になる

予防と対策

- ・歯垢（最近の塊）の増殖を抑える
- ・よく噛んで食べることでだ液の清浄作用を促す
- ・毎食後の歯磨きをする
- ・栄養バランスのとれた食生活（当分は菌のエサ！）
- ・十分な睡眠とストレスをためず免疫力をあげる
- ・適度な運動でリフレッシュをはかる

お口の元気は体の健康老化防止につながります。

日頃のケアも大切ですが、定期的な歯科受診もおススメです！！

機能訓練だより

訓練室の大移動！

『機能訓練室』として使
用するお部屋の移動を行
いました。
流し台、お手洗いのある
南フロアに平行棒など訓
練で使用する道具を移し
て、動作訓練や調理訓練
などを一連の流れで行え
るようになっています。





あおい通信☆2021年5月号 No.190



日	月	火	水	木	金	土
1 土曜日 機能訓練 カラオケ	3 憲法記念日 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	4 みどりの日 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	5 こどもの日 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	6 スパイダー・平行棒 あおい体操	7 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	8 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操
2 営業日 塗り絵		レクリエーション	レクリエーション	カラオケ	塗り絵	レクリエーション
9 営業日 スパイダー・平行棒 あおい体操 絵手紙づくり	10 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	11 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	12 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	13 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	14 スパイダー・平行棒 あおい体操	15 スパイダー・平行棒 生活リハ体操
16 営業日 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダー作り	17 スパイダー・平行棒 あおい体操	18 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	19 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	20 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	21 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	22 スパイダー・平行棒 あおい体操
23 営業日 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ	24 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	25 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	26 スパイダー・平行棒 あおい体操	27 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	28 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	29 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操
30 営業日 スパイダー・平行棒 生活リハ体操 レクリエーション	31 スパイダー・平行棒 生活リハ体操					

先月のご様子

新緑を感じる車窓ドライブ
吉岡公園で日光浴



城山公園では
藤の花が咲いて
いました



得点シートを足で
寄せていくゲーム
を行い、「難
しい！」と盛り上
がりました。

足繰りよせゲームで
足のバタバタ運動!!

大気質センサー導入
感染予防のために室内の空気の
キレイ度が測れる機械を導入し
ました。空気の汚れや二酸化炭
素量が数値として見えること
で密集を回避でき、換気が必要な
タイミングもわかります。



機能訓練だより

色とりどりの園芸コーナー♪



機能訓練で水やりや手入れなど
世話をしているお庭の植物が
たくさんお花を付けています。



イチゴも収穫！

看護師
健康だより

ノロウイルスにご用心!!

クイズ! ノロウイルス食中毒ってどんなもの??

- Q1 ノロウイルス食中毒は夏でも発生する? ⇒ ○
一年を通して発生しており、10月~5月にかけて多発する傾向があります。
- Q2 感染したらすぐに症状がでる? ⇒ ×
ウイルスが体内に入ってから発症するまで、一般的に 24 時間~48 時間。
感染してすぐに症状が出るものではありません。
- Q3 感染経路は便や嘔吐物だけ? ⇒ ×
感染経路は様々で感染者が調理した食品や加熱が不十分な二枚貝などを食べて
感染することがあります。
- Q4 症状が治まるのはウイルスが体内からいなくなくなったサイン? ⇒ ×
下痢・腹痛など症状が治まっても 1 週間~1 ヶ月くらいは便にウイルスが排出
されます。飛び散り防止のために、便座のフタは閉じてから流す週間を付けて
おきましょう。

日頃からの手洗い・食品の加熱・調理器具の洗浄と消毒を徹底して
食中毒を防ぎましょう!



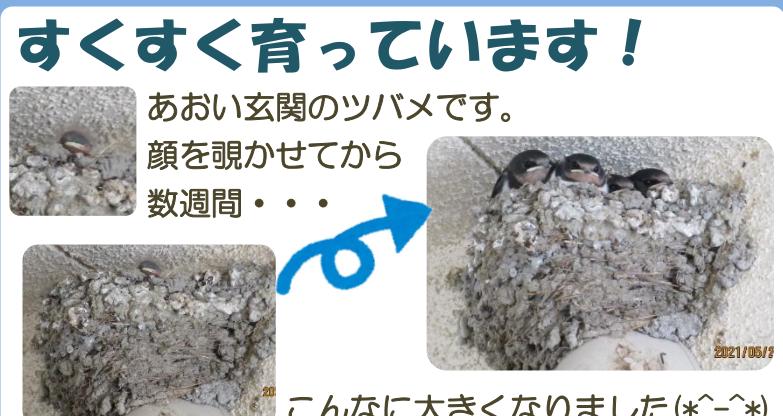
あおい通信☆2021年6月号 No.191



日	月	火	水	木	金	土
		1 スパイダー・平行棒 棒体操	2 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	3 スパイダー・平行棒 はつらつ健康体操	4 スパイダー・平行棒 棒体操	5 スパイダー・平行棒 生活リハ体操
		カラオケ	塗り絵 卓上飾りづくり	レクリエーション	作品づくり	カラオケ
6 営業日	7 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	8 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	9 スパイダー・平行棒 棒体操	10 スパイダー・平行棒 あおい体操	11 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	12 スパイダー・平行棒 棒体操
	カラオケ おやつ作り	レクリエーション	作品づくり	硬筆・毛筆書道	レクリエーション	レクリエーション
13 営業日	14 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	15 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	16 スパイダー・平行棒 あおい体操	17 スパイダー・平行棒 棒体操	18 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	19 スパイダー・平行棒 はつらつ教室
	レクリエーション	作品づくり	カレンダー作り	カレンダー作り 塗り絵	カレンダー作り 塗り絵	カラオケ
20 営業日	21 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	22 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	23 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	24 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	25 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	26 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操
	カレンダー作り 塗り絵	カレンダー作り 壁画飾りづくり	レクリエーション	壁画飾りづくり	レクリエーション	カレンダー作り 壁画飾りづくり
27 営業日	28 スパイダー・平行棒 棒体操	29 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	30 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操			
	壁画飾りづくり 塗り絵	硬筆・毛筆書道	カラオケ			

先月のご様子

レクリエーションで
盛り上がりいました



気持ちよかったです♪
テラスで足湯



皆さま悪戦苦闘！



機能訓練だよ!



夏野菜を植えました

トウモロコシ、ピーマン、ナス、
キュウリなどを植えました。
美味しい野菜の収穫にむけて
利用者様と世話をします！
うまくできるかな??



看護師
健康だより

ジメジメ蒸し暑い梅雨の時期、実は体調不良になりやすい!!

感じやすい症状とその原因は・・・

肩こり・食欲が出ない

気温差が激しいことが多く、体が疲れやすくなるから。

頭痛・めまい・吐き気

低気圧や雨のために薄暗い天候の日が続き、体のだるさを感じやすくなるから。



元気に乗り切るポイント！

- *規則正しい生活と質の良い睡眠で自律神経のバランスを整える。
- *適度な運動で血の巡りを良くし、老廃物を体内にため込まない。
- *疲労回復に効果の大きい『ビタミンB群』をとる。
豚肉・レバー・さば・キムチ・納豆など
- *ストレス対策に効果的な『ビタミンC』も取ると良い。
レンコン・プロッコリー・イチゴ・柿など



やってくる暑い夏に向けて元気に梅雨を過ごしましょう!!

あおい通信☆2021年7月号 No.192



日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
営業日	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 あおい体操
	七夕飾りづくり	七夕飾りづくり	クイズ大会 おやつづくり	レクリエーション	絵手紙づくり	カラオケ
11	12	13	14	15	16	17
営業日	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操
	絵手紙づくり	カレンダーブル	カレンダーブル	カレンダーブル 塗り絵	カレンダーブル 作品づくり	カレンダーブル 作品づくり
18	19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
営業日	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 生活リハ体操
	作品づくり	作品づくり	レクリエーション	絵手紙づくり	塗り絵	カラオケ
25	26	27	28	29	30	31
営業日	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 あおい体操
	塗り絵	レクリエーション	共同作品づくり	カラオケ	共同作品づくり	共同作品づくり

先月のご様子



箱の中に手を入れて感触をたよりに何が入っているのかを当てていきます。

中身がわからぬからドキドキ!!

何が入っているでしょ~か?



番号通りにつかまえて! モグラたたきゲーム

紙コップを番号順に重ねていくゲームですが、番号を探すことには苦労。

季節の和菓子 若鮎づくり



一枚一枚生地を焼き上げて作りました。中には餡ともちもちのギュウヒ。
鮎の顔とヒレの部分は全部手書きです!

あおいの
菓子職人



手作りのにおい袋 シャボンの香り♪

すりおろした石鹼を小さな袋に入れて、リボンを結んで袋を閉じたら完成です!
細かい動きで指先の運動になりますね。



かわいく出来ました♪



機能訓練だよ!

栽培中の夏野菜、順調に収穫しています!

畑は緑いっぱいです。



収穫後はもちろんお料理♪

看護師 健康だよ!

昨年度の熱中症搬送で一番多かったのは家で過ごす高齢者でした

熱中症にならないためには

*涼しい空間をつくる…扇風機やクーラーを使ってこまめな気温調節を!

※気温28度以上、湿度70%以上は要注意!!

*こまめな水分補給…どの渴きを感じなくとも飲水をしましょう。

1日に1、2㍑を目安に! 塩分も少量適度にとりましょう。

*日頃からの健康管理…体温測定や体調の自己チェックで無理をしない行動を。

涼しい時間に無理のない範囲で適度な運動をするなどして汗をかきやすく、暑さに対応できる体をつくりましょう。

就寝前の水分補給・就寝中の扇風機、クーラーの活用で夜間熱中症も予防しましょう!
また、コロナ禍ならではの注意点としてマスクによる体温のこもりがあります。
屋外であったり、人との距離が2m以上とれている場合はマスクを外しても良いですね。

付録の熱中症特集では症状や対処法など詳しく紹介しています



あおい通信☆2021年8月号 No.193



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
営業日	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操
	絵手紙	まんだら塗り絵	作品作り	レクリエーション	作品作り	カラオケ
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
営業日	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操
	季節の塗り絵	カレンダーブル	まんだら塗り絵 カレンダーブル	カレンダーブル	絵手紙	カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
営業日	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 あおい体操
	夏まつり	共同作品づくり	夏まつり	夏まつり	おたのしみ	カラオケ
22	23	24	25	26	27	28
営業日	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 生活リハ体操
	共同作品づくり	塗り絵 共同作品づくり	レクリエーション	共同作品づくり	塗り絵	カラオケ
29	30	31	 <p>8月は夏祭りをお楽しみに！</p>			
営業日	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操				
	おたのしみ	絵手紙				

先月のご様子



七夕のイベントでは折り紙を使ってお飾り作りに取り組んで頂きました！



ずっと健康で
いれますように♪



七夕 飾り作り
短冊に皆の願いを込めて



皆さんの願いが叶うといいですね☆



機能訓練だよ！

あおい菜園
大きな野菜を続々収穫！



がんばって作るよ～！

ナスとピーマンを具材に使って、ホットプレートでおやき作り♪



美味しいおやき完成！

長野出身の方にも大好評でした！

看護師 健康だよ！

水分補給のポイントは？

- ①こまめな水分補給！
⇒普段は水かミネラル豊富な麦茶がおすすめ
- ②大量の発汗時は冷水が効果的
⇒体温を下げる+小腸での水分吸収スピードUP
- ③スポーツドリンクの過剰摂取に注意
⇒思っているよりも糖分の多い飲み物なのでほどほどに！
- ④塩分もバランスよく摂取する
⇒500mlの水分に、梅干し中サイズ1個がいい塩梅
- ⑤脱水時には経口補水液を摂る
⇒症状が出てからはスポーツドリンクでは役不足！！

パンポイント

脱水のチェック方



※手の甲を親指と人差し指でつまんで少し持ち上げる。
※手を離して伸ばした皮膚がすぐに元にもどれば問題なし！
2秒以上かかる場合は危険信号！



手作り経口補水液

- ①500mlのペットボトルに水を入れる。
- ②砂糖 20g（大さじ2杯）を入れる。
- ③塩 1.5g（ひとつまみ）を入れる。
- ④ペットボトルをシェイクする。



レモン汁を入れると飲みやすい



あおい通信☆2021年9月号 No.194



日	月	火	水	木	金	土
2週目に「菊湯」をご用意させて頂きま す。夏の疲れと冷えがほぐれますよ♪ 体調を整えて秋を楽しみましょう。			1 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	3 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	4 スパイダー・平行棒 棒体操
5	6	7	8	9	10	11
営業日	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 棒体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操
記念品づくり	記念品づくり	記念品づくり	記念品づくり	記念品づくり	記念品づくり	記念品づくり
12	13	14	15	16	17	18
営業日	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	スパイダー・平行棒 棒体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 あおい体操
おやつ作り 硬筆・毛筆書道	レクリエーション	カレンダー作り	カレンダー作り	絵手紙	レクリエーション	絵手紙 カラオケ
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
営業日	スパイダー・平行棒 棒体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 あおい体操	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操
敬老会	カレンダー作り 季節の塗り絵	絵手紙 共同作品づくり	ビンゴ大会	共同作品づくり	カレンダー作り	カラオケ
26	27	28	29	30		
営業日	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	スパイダー・平行棒 生活リハ体操	スパイダー・平行棒 棒体操	スパイダー・平行棒 はつらつ教室		
カレンダー作り 共同作品づくり	おやつ作り 共同作品づくり	レクリエーション	まんだら塗り絵			



先月のご様子



夏祭り

射的、ヨーヨーすくい
スイカ割り、かき氷、
お菓子すくいを数日に
わたり開催♪
皆さま盛り上がりまし
たね！



割れた!!



職員による
♪和太鼓演奏♪



機能訓練だより

夏の壁画が完成♪



指先の機能訓練を
兼ねて、お花紙、
水を使って小さな
玉を作って下絵に
貼り付け
ていきました！！

看護師 健康だより

「秋バテ」にご注意

夏の間にたまたま体の冷えから、自律神経を乱し、血の巡りを悪くして内臓の機能が低下している状態です！

【秋バテの主な症状】

- 体がだるい
- 胸やけ・胃もたれ
- 無気力
- めまい・立ちくらみ
- 疲れやすい
- 肩こり・腰痛
- 顔がくすむ
- 眠れない
- 食欲がない

3つ以上当てはまる
と秋バテの可能性があります



★元気に乗り切るポイント／★

★食事編★

- ※1日3食できるだけ同じ時間に
- ※ゆっくり噛んで食べる。
- ※効果的な食べ物で予防
 - ①体を温める食べ物
しょうが・ニラ・ねぎ・とうがらし
 - ②ビタミン・ミネラル
かぼちゃ・さつまいも・梨・さんま
- ※朝はコップ1杯の白湯を飲む。



★生活リズム編★

- ※朝夕の涼しい時間に軽い運動
- ※37~39℃のお湯にゆっくりつかる。
- ※朝一番に日光浴を！

エアコンの設定は屋外との
温度差を5℃以内にする。





あおい通信☆2021年10月号 No.195



日	月	火	水	木	金	土
					1 ボディスパイダー ごぼう先生体操 レクリエーション	2 ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ
3 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	4 ボディスパイダー あおい体操 カレンダーブル	5 ボディスパイダー 棒体操 カレンダーブル	6 ボディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵	7 ボディスパイダー はつらつ教室 レクリエーション	8 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カレンダーブル	9 ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ カレンダーブル
10 あおい体操 運動会	11 ボディスパイダー 棒体操 運動会	12 ボディスパイダー あおい体操 運動会	13 ボディスパイダー はつらつ教室 運動会	14 ボディスパイダー 棒体操 運動会	15 ボディスパイダー いきいき健康体操 運動会	16 ボディスパイダー ごぼう先生体操 運動会
17 あおい体操 お楽しみ レクリエーション	18 ボディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵 屋外歩行	19 ボディスパイダー 棒体操 硬筆・毛筆書道 屋外歩行	20 ボディスパイダー あおい体操 DVD鑑賞	21 ボディスパイダー ごぼう先生体操 絵手紙づくり	22 ボディスパイダー 棒体操 DVD鑑賞	23 ボディスパイダー あおい体操 カラオケ
24 営業日	25 ボディスパイダー はつらつ教室	26 ボディスパイダー いきいき健康体操	27 ボディスパイダー ごぼう先生体操	28 ボディスパイダー あおい体操	29 ボディスパイダー はつらつ教室	30 ボディスパイダー 棒体操
31 営業日	レクリエーション	レクリエーション	絵手紙づくり	レクリエーション	絵手紙づくり	カラオケ おやつ作り

先月のご様子

祝 敬老会



職員からの手紙と、皆様に作って頂いた作品、記念品をお渡しました。
これからも元気にあおいへ通って下さいね♪

皆様のご長寿をお祝いしました！

新しい仲間が増えました

看護師

はうだ ちえこ
原田 千恵子



通所介護の現場は初めてですが、皆様と仲良く楽しく過ごせたら嬉しいなと思います。どうぞ宜しくお願ひします。

機能訓練だより

秋の
お彼岸



3種類のおはぎを作りました！
おやつに全種類食べていただきました♪

看護師 健康だより

気をつけたいポイント！

①食中毒

夏から引き続き注意しましょう！キノコなどの自然毒が高まる可能性も！

秋

を快適にすごそう！ 気温の寒暖差も激しく、冬に向かう季節だからこそ注意が必要です

②肺の病気

口呼吸は口腔内が乾燥して細菌などの侵入により粘膜に炎症を起こします。出来るだけ、鼻呼吸を心がけて細菌や冷たい空気から体を守りましょう！



③感染症

インフルエンザに要注意！！空気が乾燥していると、病原体が活躍し始めます。予防接種や体調管理をして免疫力を高めましょう。

④血圧

寒暖差にご注意を!! 入浴などの急激な気温変化は、血管が収縮して血圧や脈拍があがり、心筋梗塞や脳梗塞の原因にも！ 暖房器具や服装で調整しましょう。



あおい通信☆2021年11月号 No.196



日	月	火	水	木	金	土
11月	1 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵	2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 レクリエーション	3 文化の日 スパイダー・平行棒 あおい体操 まんだら塗り絵	4 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 絵手紙	5 スパイダー・平行棒 棒体操 おたのしみ	6 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ
7	8 あおい体操	9 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	10 スパイダー・平行棒 あおい体操	11 スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カラオケ	12 スパイダー・平行棒 棒体操 まんだら塗り絵 絵手紙	13 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ 塗り絵
14	15 あおい体操	16 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	17 スパイダー・平行棒 棒体操	18 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	19 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	20 スパイダー・平行棒 あおい体操
21	22 あおい体操	23 勤労感謝の日 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	24 スパイダー・平行棒 棒体操	25 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	26 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	27 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操
28	29 あおい体操	30 スパイダー・平行棒 棒体操	お楽しみ レクリエーション			
			第2週目・3週目に紅葉ドライブを予定しています♪ 皆さんで秋の景色を楽しみに行きましょう！ ※見頃の時期に合わせて予定が変更になる場合があります。			

先月のご様子



今年も運動会を開催しました！！競技は玉入れ、綱引き、小玉おくりに参加していただきました。真剣勝負で盛り上がりました♪♪



看護師 健康だより

朝晩と日中の温度差が大きくなる
季節の変わり目に起きやすい

花粉症でも風邪でもない？
その症状、寒暖差アレルギーかも？！

鼻がムズムズ

寒暖差アレルギーのポイント

①鼻の粘膜の腫れが原因で以下の症状

・寒暖差が7度以上で起きやすい！！

※水っぽいサラサラした鼻水

※花がムズムズする

※くしゃみが一時的に続く

②自律神経のバランスの乱れも一因に！

激しい寒暖差は自律神経を乱し、鼻の粘膜の血管収縮・拡張の調整がうまくできなくなります。

③衣類などで温度差の調整と適度な運動で予防！

太い血管が通っている首元（手首・足首も）をスカーフやマフラーで温めましょう。

運動でストレス解消+筋力UPを心がけて。



機能訓練だより

コスモス畑に遠足



秋晴れの空の下、城山公園のコスモス畑で秋の景色を楽しみました♪♪



あおい通信☆2021年12月号 No.197



日	月	火	水	木	金	土
12月中旬は「ゆず湯」をご用意させて頂きます。寒さが厳しくなる時期です。身体の芯までポカポカに温まりましょう。			1 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	3 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	4 スパイダー・平行棒 棒体操
5 ごぼう先生体操	6 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	7 スパイダー・平行棒 あおい体操	8 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	9 スパイダー・平行棒 棒体操	10 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	11 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操
曜日対抗レク 紙カップ重ね	曜日対抗レク 紙カップ重ね	曜日対抗レク 紙カップ重ね	曜日対抗レク 紙カップ重ね	個人作品	個人作品 塗り絵	個人作品 カラオケ
12 あおい体操	13 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	14 スパイダー・平行棒 棒体操	15 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	16 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	17 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	18 スパイダー・平行棒 あおい体操
《漢字の日》 熟語脳トレ 硬筆・毛筆	個人作品 カレンダー作り	個人作品 硬筆・毛筆	個人作品 塗り絵	レクリエーション (風船バレー)	カレンダー作り 塗り絵	カレンダー作り カラオケ
19 いきいき健康体操	20 スパイダー・平行棒 棒体操	21 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	22 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	23 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	24 スパイダー・平行棒 あおい体操	25 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操
個人作品 絵手紙	壁面作り まんだら塗り絵	《回文の日》 回文脳のトレ カレンダー作り	壁面作り カレンダー作り	壁面作り カレンダー作り	クリスマス ビンゴ大会	クリスマス歌合戦 ケーキ作り
26 棒体操	27 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	28 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	29 スパイダー・平行棒 棒体操	30 スパイダー・平行棒 はつらつ教室	休業日	休業日
カレンダー作り	絵手紙	絵手紙	レクリエーション (物当てクイズ)	《忘年会》 ドキドキ 年末宝くじ		

先月のご様子

今秋の暖かく過ごしやすい日に紅葉を見に行きました。並木を散歩して秋の景色を満喫♪



機能訓練だより

囲碁将棋部



囲碁や将棋が好きな人が集まって楽しく活動しています♪

看護師 健康だより

冬本番

あなたの冷えはどのタイプ？

症状別に冷え対策をご案内！暖かくして元気に2022年を迎えましょう！

手・足先が氷のよう 手足冷えタイプ

末端型ともいわれるタイプ！
運動不足や少食などが原因

- ※運動して筋肉をつけ熱生産UP
- ※たんぱく質を意識した食事
- ※お腹や背中を温めよう！
- ※湯船に浸かる



お腹が冷たい 内臓冷えタイプ

胃腸不調もあり隠れ冷え性！
起床時にお腹が冷えている人

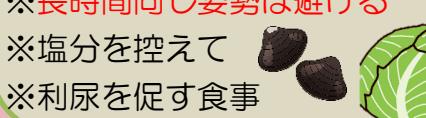
- ※生野菜など控えて温かい食事♪
- ※ストレスを溜めない
- ※規則正しい生活で
自律神経を整える
- ※カイロや腹巻の活用



お尻や太ももがヒンヤリ 下半身冷えタイプ

下半身の血行不良が原因！
むくみがある。長時間座る人

- ※太もも・ふくらはぎの筋力UP
- ※下半身のマッサージで循環UP
- ※長時間同じ姿勢は避ける
- ※塩分を控えて
- ※利尿を促す食事



全身冷えタイプ

基礎代謝低下の高齢者に多い！
慢性疲労・甲状腺機能低下も原因

- ※他のタイプの冷え対策と同様
- ※身体を内側から温めてくれる
食材を摂取する！

