



高齢の方がこころとからだの健康を保つために！

ひとつめ

運動／日中横になってばかり いませんか？

・・・「動かない」と「動けなくなる」！



- * 体を動かさないことによる筋力低下は、
1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%
にも及ぶと言われています。
- * 生活の中で運動を取り入れましょう。

ふたつめ

食事／毎日3食 食べていますか？

・・・タンパク質が体をつくり、
脂質・炭水化物がエネルギーになる！



- * 5大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物・ビ
タミン・ミネラル)をバランスよく食べましょう。

みつめ

口の清潔／毎日歯を 磨けていますか？

・・・虫歯や歯周病の予防だけでなく、
感染症や誤嚥性肺炎の予防にも有効！



- * 歯磨きは、鏡を見ながら丁寧に。
入れ歯は外して洗いましょう。

よっつめ

支え合い／毎日誰かと 話をしていますか？

・・・誰かと話すことで気持ちが落ち着き、
認知機能低下の予防にもつながる！



- * ご家族やお友達に電話してみましょう。

keep action 動いちゃダメ！

しんけん
心身健康

元気

プロジェクト





笑顔も見られます。
悔しそうな表情も見えてとれます。
何より投げる手が上がっています。
無理のない軽い運動・・・
いいですね！大切ですね！



SUTORAKKU OUT

ストラックアウト



コロナで外出等が
制限されている中、ちょっとした
外気浴・・・今の季節はちょうど
いいですね！

レクの合間に
ちょっと
外気浴





健康保険証
の紐づけ

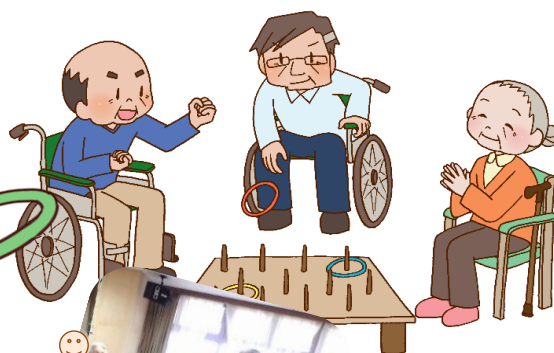
マイナンバーカード について

先日、2024年までに、「健康保険証(後期高齢者医療証等)をマイナンバーカードへ紐づける」という報道がありました。現在ホームでは、受診のため健康保険証をお預かりしていますが、マイナンバーカードは個人情報の管理上、容易にお預かりできません。

マイナンバーカードと保険証を一体化することで生じる様々な問題を、関係省庁で調整中とのことです。まだはっきりとした内容は分からない状況です。入居者様のマイナンバーカードを作成予定のご家族様もいらっしゃると思いますが、健康保険証の紐づけは、詳細がきまるまで様子を見た方が良いのではと思われます。



和気あいあいと行われた輪投げですが、皆さん自分の順番がくると真剣です。表情が変わり、盤に狙いを定め、腕を振って・・・本当に真剣です！レクが終われば、皆さんでおやつを食べ、お茶で水分補給。



輪
投
げ



映えています！



今年も届いた見事な菊花鉢！

前佐藤事務長から今年も届いた見事な菊花です。護国神社の菊花展に出品していたものだそうです。立派な菊花ですね。ありがとうございます。



11月の
誕生日会

11/21



今日は、4名様が誕生日を迎え、会には2名様が出席...

HAPPY BIRTHDAY
to you!



Bravo!

Bravo!



多くの入居者様が長寿化!



Bravo!



入居者様

まっちゃんの投稿随筆

ミスマッチ

Vol.2

「中国産なのだが、食べてみて」と言って叔母がマツタケをくれた。妻はこれを細く裂き、味ご飯を炊いた。「さあ食べよう」と食卓に向かったら、ほのかにマツタケの香りが漂ってきた。「さすがにマツタケだね」と二人で感心しながら食べ始めたのだが、なぜか口に運ぶご飯にあの独特の香りがしない。おかしいこともあるものだと思います。左手に持ち上げたお碗を口に近づけたところ、ぷ〜んとマツタケの香りがした。何たることぞ！先ほどの香りの源は、即席の吸い物からではないか。おお、ミスマッチ！

永●園の松茸・お吸い物は美味しくて、香りもいいですね。マツタケご飯よりも香りが強いと確かにミスマッチ！（笑）脇役が主役を食う...名脇役が出演するドラマと同じですね。



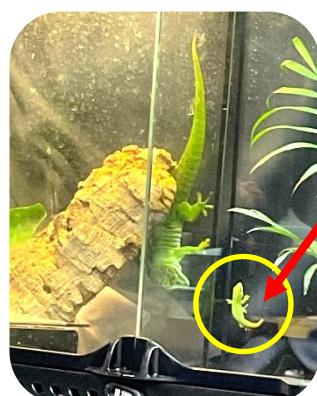
中国産の松茸...
香りが少ない？



カエルも大好き！

大好きなヤモリ達

ぼくが飼っているヤモリが卵を生んだのは約2ヶ月前！ようやく1個がふ化しました。とても可愛いです。愛おしいです！



成長したら約30cm



餌

ヤシロキ

ミルワーム



2個生んだ卵のうち1個は無精卵でした。残念です！

編集後記

Bye Bye



気ぜわしい師走。いつもと変わらない生活なのに...

コロナに振り回された1年間になりました。ちょっと皆さんコロナーゼ！（意味はありません）くる年が普通の1年になるよう祈るばかりです。良いお年をお迎え下さい。