

「楽喜(ラッキー)デー」10月号

広報誌

- 今月のフォト
- 今月のお誕生日
- 「秋バテ」大丈夫？
- 今月の予定
- スタッフ紹介&編集手帳
- ハロウィン豆知識

今月の目次



日頃は中津デイサービスセンターをご利用・ご理解下さり誠に有難うございます。9月はよく雨が降りましたね。9月に入るとすぐに、大変勢力の強い台風21号が関西に上陸し、中津デイサービスセンターも休業しました。大阪では最大瞬間風速47.4mを記録し、これは電柱・街灯の傾き、走行中のトラックの横転、屋根瓦の飛散などの被害が出る程の風速だそうです。

翌日、送迎に出ると街路樹が倒れていた、信号機が曲がっていたりと交通にも影響が出ていました。ご利用者様にお話しを聞くと今回の台風は皆さん口を揃えて「すごかったなあ。怖かった。」という声が多く、沢山の方が恐怖に感じていたんですね。しかし皆様、怪我もなく自宅にも被害が出ていないという事でスタッフ一同安心致しました。

さて、10月に入りまして秋めいてきました。夏、夏の疲れは出ていませんか？秋と言えば「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」ですが、皆様はどんな秋を過ごされますか？

中津デイサービスセンターでは運動会ウィークを開催します。頭も体もフル回転させて夏の疲れをふっ飛ばしましょう！

今月のフォト

9月11日、13日は敬老会を開催しました。今年は90歳以上のご利用者様に代表して頂き、くす玉割りと表彰式を行わせて頂きました。そして皆様で『我ら人生80から』（鉄道唱歌の替え歌を唄いました。90歳以上のご利用者様もその他の方もまだまだお若く笑顔はピチピチしてらっしゃいます。

さて、『敬老の日』ですが始まりは小さな村の敬老行事がきっかけなのだそう。諸説あるようですが、これが全国的に広がり現在では国民の祝日になったそうです。敬老の日の意義は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」です。一般的には65歳以上が高齢者と定義されていますが、年齢の線引きは人それぞれ違うものですし、まだまだハツラツとされている方も多そうですね。皆様、御長寿おめでとうございます。そしてまだまだお若い皆様は御長寿を目指していきましょ！



敬老弁当
美味しかったと好評いただきました！

今月のお誕生日

原田 道子様

陳 進財様

お誕生日おめでとうございます。これから元気に中津デイサービスセンターにお越し下さい。



「秋バテ」大丈夫？

猛暑だった夏を乗り越え、涼しくなってきた今、体調を崩している方はいませんか？「夏は踏ん張ってたけれど、過しやすい気候なのに体調が悪い...」という方もしくはたら秋バテかもしれません。秋バテの症状は全身の倦怠感、食欲不振、消化不良、頭痛や肩こり、眠りが浅いなどがあげられます。なぜ、この様な症状が出るのでしょうか？

夏の疲れが溜まって体力を消耗し、それがもとになって自立神経が乱れ、血液の巡りが悪くなり、様々な症状を引き起こすのです。夏バテと秋バテは一見症状は似ていますが、大きく違うのは血の巡りが悪くなり引き起こす症状です。

また、夏々秋に移行するにつれ朝・昼・夕の気温の寒暖差、長雨や台風による気圧の変化なども体調不良のきっかけに。夏は口当たりの良いものをと、冷たいものばかり食べていたりすると栄養不足になっていたり。夏の生活環境のままですと秋バテになりやすいのだそうです。では、「秋バテになってしまった」と言う場合はどのように体調を整えれば良いのでしょうか。「秋バテかな。」と思っただけならまず休養と栄養をとりましょう。

- ① 毎食3食きっちり食べ、身体を冷やさないように冷たい飲み物は少なめに。暖かく消化の良いものを食べましょう！食欲の無い時は無理せず、葛湯などがお勧めです。
- ② まだ日中は暑い時があるのでエアコンをつける場合は冷やしすぎないように注意しましょう！
- ③ 入浴はシャワーで済ませず、温めのお湯にゆっくりと浸かりましょう。冷えた体を温めてリラックスし、寝つきを良くしたり、胃腸機能の回復を行います。

10月の予定

お休みは
7日・14日・21日・28日(日曜日)
8日(月) 体育の日(祝日)
 の為お休みです。



デイ・運動会ウィーク
 9日(火)～13日(土)

喜久寿苑運動会 (西棟13階)
 20日(土)



中津看護学生実習
 4日(木)・9日(火)・10日(水)



よろしくお祈りします！

秋バテのチェック

- 体がだるく疲れやすい
- やる気が起きない
- 眠れないことが多い
- 最近よく肩がこる
- 顔色がくすんでいるように感じる
- めまいや立ちくらみがする
- 何となく食欲がない
- 胃がもたれる
- 舌が白いこけがつくことが多い
- かぜが長引いている

チェックが多いと要注意ですよ！

④ 持病などがある場合は主治医と相談しましょう。
 ⑤ 適度に体を動かし、脳を活性化させましょう。(無理の無い程度に！)
 何をするのもにも気候の良い季節です。体調を整えて元気に過ごしましょう。健康でいるために体調管理は大変ですが、これから寒くなる季節には手洗いやうがいも欠かさず、ウイルス等からも身を守りましょう。

スタッフ紹介&編集手帳

こんにちは。中津デイサービスセンター介護員の佐藤晃子と申します。今年の2月にデイへ異動となり、早、半年以上が経ちます。そして5月よりこの楽喜デイの広報誌を担当させて頂いています。皆様から「今月も読んだよ。」とお声をかけてもらうようになり、大変嬉しく感じしております。同時に、まだまだ勉強不足なども感じておりますが、中津デイサービスセンターやご利用者様・地域の事などを発信して知って頂けるよう作成していきたいと思っております。これからもご拝読して頂けたら幸いです。もちろん皆様からの情報もお待ちしております。

介護員 佐藤 晃子



ハロウィン豆知識
 日本でもクリスマスやバレンタイン、沢山の行事が行われるようになりましたがハロウィンも若者を中心に人気のお祭りですね。そもそもハロウィンとはどの様なお祭りなのでしょう。

古代ケルト人の新年(11月1日)を祝う祭りが起源で新年というよりも秋の収穫を祝うお祭りでした。またその大晦日(10月31日)には死者の霊が家族に会いに来ると言われ、その際悪霊や魔女などもついて来てしまつと考えられていました。その為、魔除けのために焚き火をしたり、仮面をかぶったりしていたそうです。仮装する事は、悪霊や魔女に「私も仲間だよ」と知ってもらい連れていかれないようにしたんだそうです。

仮装はちよつと...若い子ばかりでしょ?...と思われているかもしれませんが、衣装やお菓子をお孫さんにプレゼントしてみても...喜んでくれるかもしれませんね！

送迎・入浴・リハビリ・レク 1日体験できます！！

中津デイサービスセンターご相談窓口
 電話 06-6372-1071

E-MAIL t_matsumoto1@nakatsu.saiseikai.or.jp

生活相談員 松本 隆行

