

☆第1回一期一会の仲間ルシェ☆



秋晴れの気持ちの良い10月7日(土)に、
「第1回一期一会の仲間ルシェ」を開催しました。
出店者様や地域の方々、入居者・利用者様のおかげで
とてもにぎやかで楽しい一日となりました。



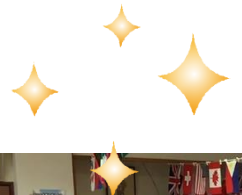
軽費老人ホーム一期一会荘

秋の大運動会、開催！

4年ぶりに行われた運動会は、入居者の皆さんと職員が赤白に分かれ白熱戦となりました。どの種目も全力で戦い応援にも力が入りました。



職員種目では逆転のチャンスが☆次々とポーズを決める職員達に熱い声援が沸き上がっていました。



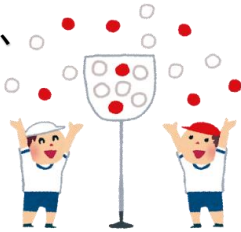
大ロ一期一会デイサービスセンター



☆2023☆大運動会



今年の運動会は、玉入れ・物送り・棒サッカーを行い、白熱した戦いが繰り広げられました！優勝は「白組」でしたが、皆様童心に返り頑張ってみえました！！



♪ミュージックウィーク♪

11月6日～11月11日に「ミュージックウィーク♪」と題して音楽を楽しむイベントを行いました♪

楽しく歌ったり、体操をしたり素敵な1週間でした♪



看護師より

良い睡眠をとろう



睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠の量が不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が出てきます。また、生活習慣病のリスクにつながります。ご自身の睡眠を見直し、からだと心の健康づくりを目指しましょう。
厚生労働省が出している、「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を参考にしてみてください。

風邪予防に努めましょう



今年は、気温の変化が大きい為体調を崩す方が多いようです。加えて、久々のインフルエンザ警報が発令されていますのでより気温や湿度にも気を配って下さい。後はやはり、十分な水分と食事・適度な運動と睡眠が大切です。笑顔でこの冬、年末年始を元気に過ごしましょう。

厨房より

サルコペニアって知っていますか？

毎月1回、「体力アップ教室」にご参加の方に栄養や健康についてお話をしております。10月には今回初めて調理員が講師となり、「サルコペニアを予防しよう」というテーマでおやつ作りと一緒に行いました。

皆さんはサルコペニアという単語はご存じでしょうか？体力アップの講座では知っている方はほとんど居ませんでした。サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少、筋力の低下、身体能力が低下した状態を言います。筋肉や血液を作る元のたんぱく質、骨を丈夫にするカルシウム、吸収をよくするビタミンDなどの栄養素を今の食事にプラスにすることでサルコペニアの予防になり、元気な身体を維持することに繋がります！

今回は「しらすチーズトースト」を作りました。



ご利用情報 2023年 12月1日現在

軽費老人ホーム一期一会荘
満室（入居待機者3名）

比較のご案内しやすい状況です。

☎ (0587) 95-3118

大口一期一会デイサービスセンター 曜日別空き状況のお知らせ

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

見学・体験など随時お受けしております！

☎ (0587) 95-7788

お気軽にお問い合わせください！

体力アップ教室



寒い冬ストレッチをして体を温めませんか？
簡単なストレッチをご紹介します。

<肩のストレッチ>

- 1 両手を肩に置いて肘を下げます
- 2 肘をゆっくりと上げていきます
※8数えながら上げていきます
※肘を肩よりやや高く上げると効果的です
- 3 ゆっくりと上げて下げる動作を繰り返します
(5～10回)
※背中を曲げないように気を付けるとより効果的です
※テレビを見ながらでも出来るのでやってみて下さい。

教室では自宅でもできる、体操やストレッチ等をお伝えしています。皆様のご参加お待ちしております。



社会福祉法人 一期一会福祉会

大口一期一会荘

〒480-0137愛知県丹羽郡大口町大屋敷三丁目207番地

Tel: (0587) 95-3118 (代) Fax: (0587) 95-0887

E-mail: oguchi@ichigoichie.or.jp ホームページ: <https://www.ichigoichie.or.jp/>



フォロワー募集中！

Instagram
更新中！

oguchiichigoichie0801