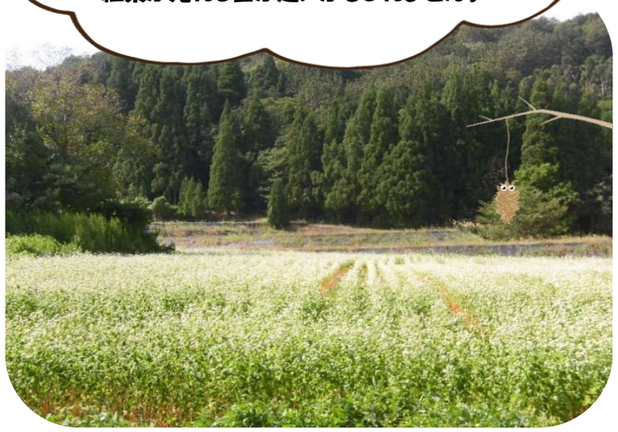
モス・コーラ

デイホーム新聞

令和
4年度

〒947-0053
小千谷市大字桜町3146番地2
TEL：0258-86-7072
FAX：0258-86-7750
HP ：http://www.temari-care.com

モス・コーラのまわりには
秋を感じることの出来る景色が
た～くさん☺！！
そば畑、ススキ、色とりどりのお花たち✿
裏の山も少しずつ色が変わり始め
紅葉が見れる日が近いかもしれません♪



まずは花びらの形に
型取って頂き
切り取り作業！
花びらが細かいので
「こまっこいの」と
皆さん苦戦しながら
丁寧に作業して頂きました☺

✿コスモス作り✿

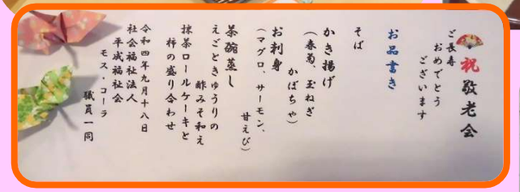
次は花びら8枚を台紙の上に
貼っていきます！
これまた細かい作業で
貼り始めると
集中と作業をされている
姿が多く見られていました☆

最後はコスモスの中心に
黄色の紙に切り込みを入れ
丸めたものを貼ります♪

花びらと
黄色の芯を合わせて
可愛らしいコスモス✿
の完成です☆

秋のイラストを
皆さんから
切り取って頂き
秋の風景を壁一面に♪

デイホームの入り口には
折り鶴とお花紙で作った
可愛らしい丸いお花を
吊るしました✿
「今日から変わったんですか？」と
変化に気付いて下さる方も
いらっしゃいました☺



記念撮影時のみ
マスクを外し
撮影させて頂きました

敬老の日

9月18日の日曜日に
デイホームにて敬老会を行いました♫
お昼はお祝い料理を召し上がって頂きました！
お蕎麦には「長生き・長寿」の意味が込められており、モス・コーラで皆さんと笑顔でお会いできることを願っています☺
午後からは職員によるダンスショー☆
8月の夏まつりに行ったダンスショーが再び‼
一緒に踊って下さる方もいらっしゃり
大盛り上がりでした☺

外は寒く雨も降っていた為
施設内で行いました♪
まずはササンカの飾り作り!!!
その後はサプライズショー♡
外で開催することが出来ず
皆さんの前で実際にダンスを見て頂くことは
できませんでしたが
以前行った動画を皆さんに見て頂きました☺

10月23日
日曜日
今年最後の集いとなる
『オレンジカフェ』を
開催しました☆

9月末に小千谷小学校へお邪魔し「認知症サポーター養成講座」を行ってきました！
認知症についてスライドでの説明、日常生活で起こりうる事例を寸劇で行い、最後はデイホームで行っている認知症予防体操を体験してもらいました☆
「こんな時はどうしたら良いと思いますか？」と質問を交えながら、真剣に聞いてくれる姿が多く見られていました！

早いもので、今年も残すところあと少しとなってしまいました。1年が過ぎるのはあっという間ですね。
今年を振り返ってみても、昨年同様にコロナウイルス関連の事柄が一番大きな事だったように思います。
現在は行動制限も緩和され始め、少しずつ元の生活に近づいているのでしょうか！？
2022年もコロナ禍ではありましたが、施設ではオレンジカフェが再開されたり、小千谷では小千谷祭りや片貝祭りが3年ぶりに開催され、活気のある生活が戻りつつあります。
来年がどのような年になるのか、楽しく笑顔の多い1年になることを期待しています☺

≪冬にまつわる雑学クイズ≫
日に日に寒さが厳しくなってきました。冬が来るのもあと少し！そこで、冬に関するちょっとした○×クイズを載せてみたいと思います♪
第1問：冬は体を温めることがとても大切です。そこで、入浴の際できるだけ熱いお湯につかれるようお風呂の温度に気を使う必要がある。
第2問：コタツで寝ると風邪をひいてしまう。よく聞く言葉ですが・・・実は根拠はどこにもない。
第3問：寒くなってくると温かい飲み物が飲みたくなります。では、そんな時最も適している飲み物は・・・緑茶である。
正解は・・・⇩⇩⇩
第1問：×　冬の寒い空気と熱いお風呂のあまりの温度差に体が驚いてしまい『ヒートショック』という症状を引き起こしてしまう可能性があるからです。脱衣室を暖かくする、ぬるいお湯でかけ湯をして体を温めてからお風呂に入るなどの対策を行い入浴での危険を減らしましょう。
第2問：×　実はちゃんとした理由があるんです。コタツで温められ過ぎた下半身の発汗による脱水症状、コタツの中と外の体の温度差、実はあまり寝る環境に適していないコタツの引き起こす睡眠不足が原因で風邪をひいてしまうんだそうです。
第3問：×　緑茶には飲み過ぎると体温を低くしてしまう効果があるんです。手軽に飲めて、かつ体を温めてくれる飲み物は、温かいウーロン茶や温かい紅茶だそうです。
冬は体調を崩しやすい季節です。冬を元気に乗り切るために、少しでも役立てて頂ければと思います☺

最後になりますが、12月に今年を締めくくるちょっとしたイベントを考えています♪そして・・・年明けごろ昨年に引き続き、『冬まつり』の開催も予定しています。職員全員で楽しんで頂けるよう考えていますので、お楽しみに！
今年最後の新聞発行です。今年1年も皆さんと笑顔でお会いし、楽しい時間を一緒に過ごせた事を嬉しく思っています。来年もモス・コーラで楽しく過ごして頂けるよう、日々考えながら関わって行きたいと思います☺
次回の新聞発行も楽しみにしていただけたらと思います♪