

はなみずきだより

11月は30日あり、秋と冬の境目の季節で和名は「霜月」。霜が降り始める頃ということで、昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、服装の調整が難しい季節です。お天気や気温の変化にあわせて、脱ぎ着のしやすい服装でプログラムへのご参加をお願いいたします。

《中学生の職場体験》

コロナの為に数年受け入れができなかった中学生の職場体験が9月27日～29日の3日間再開されました。



中学2年生、初日はちょっと緊張気味でしたが、利用者さんの暖かいまなざしや言葉がけに、徐々に緊張感も和らぎ、表情も笑顔になっていきました。またみずきっこの体験では、小さい子供たちと接したので、お兄さんらしい素顔も垣間見られました。中学生からは

「高齢者に接することは、いろいろな気遣いや笑顔が大切だと、貴重な体験ができ良かったです。」との感想が寄せられました。

プログラムでは、運動神経の良さを発揮し、野球で培ったチームワークなど、未知なる場所(北町)でも利用者さんに寄り添って会話をしたり、スタッフの声掛けにも手際よく行動してくれて爽やかな好印象の中学生でした。



0歳から102歳までの利用者さんと接したことは、大きな人生経験となったことと思います。



芸術祭のお知らせ



11/7(月)～11/11(金) 活動室でご利用者の皆様の作品を展示します。
日頃の活動の成果を見ていただきたく、ご家族の皆様、ぜひセンターへいらしてください。

来所前にセンターへご連絡ください。 54-5300

季節の変わり目には血压にご用心

一日の生活の中で、どんなときに血压が上がるのでしょうか。

👉 外と内の温度差が大きいときです。室内と外との温度差が大きすぎると血压を上昇させ危険です。

暖房の効いた部屋から急に外に出るときや、暖房をつけていないトイレでいきむとき、特に早朝は要注意です。

日常生活で気を付けたいこと

① 冬の入浴時やトイレ

寒い場所は事前に温めておく
(トイレにはヒーター、浴室はシャワーを出す)
浴槽につかる前かけ湯をしてからだを暖めるといった注意を忘れないようにしましょう。

② ゆっくり行動し、 ストレスを避ける

ゆっくり手足を伸ばしたり、からだをほぐしたりして、日常の活動の準備を整えましょう。意識的に気分転換を図るようにしましょう。

③ 脱水症状に気を付ける

睡眠中も少しずつ汗をかくので、朝起きた時にはからだは水分不足状態です。
高血圧の人は、夜寝る前や朝起きた時に水分をとるように心がけてください。

ご紹介いたします・・・簡単降圧セルフケア

一日一回で効く！耳の穴もみ



- ① 耳の穴にあるかたい出っ張りの内側に親指の腹を当てて奥まで入れる
- ② 耳の穴を押し広げるように10秒ほど圧をかける
- ③ 少しずらしてまんべんなく耳の穴の周囲に圧をかける
- ④ 耳の根元を親指と人差し指でつまみ、ゆっくり後ろに10回回す

お出かけ先でもお風呂でもどこでも自分ですぐできる簡単降圧セルフケアです。
血流をよくして全身の血流を改善し心臓への負担を少なくし、血压を下げていきましょう。

お知らせ



11月3日(木) 文化の日

23日(水) 勤労感謝の日

当センターはお休みいたします。

よろしく願いいたします。

11月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています
(少人数制最大5名)

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		健康チェック	健康チェック	 文化の日 センターは お休みです。	健康チェック	健康体操
		書道(林先生)	音楽鑑賞		お楽しみ会	
6	7	8	9	10	11	12
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
13	14	15	16	17	18	19
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
20	21	22	23	24	25	26
	健康チェック	健康チェック	 勤労感謝の日 センターは お休みです。	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)		美術	お楽しみ会	
27	28	29	30			
	健康チェック	健康チェック	健康チェック			
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞			

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。

木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。

※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

- ◎ 開設時間 9:20 ~ 16:35 (月~金)
- 10:00 ~ 13:15 (土)
- ◎ 内容 9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム
- 12:00 ~ 13:00 昼食
- 13:30 ~ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター
0422-54-5300