

スマイルスマイル新聞

11月号

令和6年11月20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



ショートステイ便り



短期入所生活介護事業所

朝晩の冷え込みも一段と身に染みる季節となり、冬の気配を感じるようになりました。感染症なども心配になってきますが、体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。

10/28に「出張美容たんぽぽ」の小口様による催しがありました。ショートステイの利用に合わせて小口様に散髪の予約をすると、ウェルハートで散髪していただきます。(散髪のご希望があればお問い合わせ下さい)

今回は散髪ではなく、アコーディオンとフルートの演奏を披露して下さいました。なんとフルートは最近始められたそうです。演奏の合間に手の運動をしたり、ご利用者の皆さんと会話をしたり、一緒に唄ったりと、とても楽しい時間となりました。「懐かしい曲で楽しかったね。」と大変好評でした。



厨房便り



少しずつ風の冷たさを感じつつも、冬に備える季節となりました。栄養不足・寝不足などで体力・抵抗力が弱っていたりすると、風邪をひきやすくなります。免疫力をあげるためには、①適度な運動、入浴で体を温める ②十分な睡眠をとる ③主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を摂り食生活を整える、など気をつけてみましょう。

☆お楽しみ、ご当地メニューの紹介

10/30 『秋の味覚メニュー』: さつま芋ご飯、豚汁、秋鮭のきのこあんかけ

11/15 『愛知県メニュー』: みそカツ、冬瓜汁、ナポリタンソテー

★12/15(月) ~ 12/20(土) はグルメ食週間を予定しています。お楽しみに(^_^)/



スマイルスマイル新聞

☺️ デイサービス便り ☺️ 美容レク・運動会週間

○今回初めての企画として、11/4・17 日美容レクを行いました。資格（美容師）を持った職員が希望されたご利用者の方のお髪を綺麗にセットさせていただきました。綺麗にセットされると表情もパツト明るくなり、満面の笑みで「ありがとう。」と喜んでいらっしゃいました。今後も、計画をしてみますので楽しみにして下さい。

○10/13（月）～10/18（土）は運動会週間として、様々なゲームで皆さんと一緒に元気に体を動かしました。紅白に分かれ「紅勝て～」「白勝て～」と掛け声も高々と、職員・利用者一体となり大盛り上がりでした。「全部勝ちたかったなあ」とおっしゃる方もおり勝負にかける熱意が伝わってきました。

○11/10（月）～11/14（金）には紅葉狩りドライブを行いました。



ひまわり便り

蚕糸博物館見学



12 月の予定

室内での足湯
 カボチャのいとし煮
 お味噌汁作り



11/10 蚕糸博物館へ見学に行ってきました。明治時代から現在の生糸を採取する機械の変化や歴史、昔作られた着物などが展示されており、実際に糸取りの様子も見る事ができました。初めて行かれた方も多く、「凄いね。」「懐かしいね。」「これ家にあったよ。」と会話も弾み真剣に見ていました。

◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用
 曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28 - 0755 担当：福田、武井、高澤、渡邊

ウェルハートのホームページです。スマホで読み取ってご覧下さい⇒

