

# 9月 活動紹介

～ 笑顔あふれる暮らしをいつまでも ～



## 祝敬老会

9月20日、21日、25日の3日間、敬老会行事を行いました。当施設では、今年度、2名の方が傘寿を、3名の方が米寿を、6名の方が卒寿を迎えられました。本当におめでとうございます。

記念品として、世界に一つしかない名前入りのキーホルダーを職員が手作りで焼いて加工して作りました。一人ひとりの名前を読み上げて贈呈いたしました。皆様喜んでくださり、カバンに付けたり、多種多様に利用して下さっております。

昼食はお祝い膳として特別メニューを提供させて頂きました。皆様に好評でございました。



### ブルーインパルスの飛行ルート



東京オリンピック・パラリンピックで展示飛行を行った「ブルーインパルス」が、10月23日の午後1時半頃から、庄内地域上空を飛行するそうです。庄内空港の開港30周年記念のほか、コロナ対応に尽力する医療従事者への敬意と感謝を示すため、庄内地区の各病院付近が飛行コースになっています。庄内地域の広範囲で見られるとのこと。コロナ感染に気を付けながら、上空を眺めてはいかがでしょうか。

# “季節の変わり目”にご用心

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」と言われます。その原因は、気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」です。

「自律神経」は、体温や発汗の調整などを通じて体の器官を調節する神経です。昼間や活動時に作用する「交感神経」と、夜間や安静時などに働く「副交感神経」の2種類があり、この2つの神経がバランスを取り合い、24時間働き続けています。

季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗をひんぱんに調節しなければならないため、2つの神経のバランスを保つことが難しくなってきます。大きな寒暖差や環境の変化などのストレスがあると、そのストレスに頑張っただけで対応しようとするあまり「交感神経」が「副交感神経」より優位に働き、疲れ・眠気・肩こり・めまいなどさまざまな不調を起こしやすくなります。

特に高齢者は、加齢により体温を調節する機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。しかも、自覚症状が乏しく、ご自身の体調の変化を見逃してしまいがちです。ご家族の方は、普段の生活のなかで、不調が起きていないか、気をかけてあげるようにしてください。自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。決まった時間に寝起きして、栄養のある食事をきちんと取るなど、生活のリズムを整えましょう。にしてください



デイサービスえがお・デ・あいとは10月17日に3周年を迎えます。ただ今、利用者の皆様に喜んでもらえる企画を思案中です。乞うご期待。

日	月	火	水	木	金	土
休業日					1	2
					体重・体力測定週間	
休業日	4	5	6	7	8	9
	体重・体力測定週間					
休業日	11	12	13	14	15	16
	機能訓練頑張ろう週間					
休業日 3周年♥	18	19	20	21	22	23
	3周年記念週間					
休業日	25	26	27	28	29	30
	輪投げ	ゴルフ	玉入れ	ボーリング	棒体操	ゴルフ

新型コロナウイルス感染予防の為、マスクの着用をお願いしておりますが、汚れたり紛失される事がありますので、予備のマスクをご持参していただくと有難いです（連絡帳袋やバックの中に）。ご協力のほど、宜しくお願い致します。

JA庄内たがわ総務部福祉介護課

〒999-7621

鶴岡市長沼字宮前23番1

☎ 0235-33-8165

✉ fukushi@ja-shonai.or.jp

