



共に祝う喜びの日

【祝】 ご長寿おめでとうございます

9月15日、敬老の日当日に敬老会を行いました。先月号でお知らせしたとおり、今年は規模を縮小しての開催となりました。

祝い年を迎えられた方は5名。感謝状を手にし、「私は何寿?」「そんなに年を重ねたかな」と笑顔で話される姿が印象的で、会場は和やかな雰囲気になりました。

【お知らせ】 テレビ放送

10月5日・12日に、KRY放送「元気創出やまぐち」でご紹介いただきました。

少子高齢化や人手不足が課題となる中、ICTを活用して負担を軽くする工夫や、技能実習生制度への取り組みの様子が放映されました。



記念の品が
お、重い



【コラム】その不調、秋バテ？

夏の厳しい暑さを乗り越え、朝晩には秋の気配を感じるようになってきました。

それなのに「なんだかダルい」「元気が出ない」「食欲がない」…。そんな不調を感じていませんか？

もしかすると、それは季節の変わり目に起こる「秋バテ」かもしれません。

秋バテは、夏の疲れが残ったまま気温や湿度の変化に体が対応できず起こる体調不良です。特に高齢者は注意が必要です。

1. 基礎体力や免疫力が低下しやすい
2. 気温変化に対応しにくい
3. 食事量や水分量が減りやすい
4. 体調不良を自覚しにくく、回復が遅れやすい

こうした状態で油断すると症状が悪化し、秋冬の感染症にもかかりやすくなります。

秋バテの主な原因は自律神経の乱れ。体温調節がうまくいかず水分不足も影響します。

〈秋バテ予防のポイント〉

1. ぬるめのお風呂で体を温める
2. 衣服やエアコンで上手に体温調節
3. たんぱく質を摂って体力を維持

さらに、軽い運動・十分な睡眠・深呼吸や音楽・温かい飲み物などで心をリラックスさせ、自律神経を整えましょう。

季節の変わり目を上手に乗り切り、健やかに秋を楽しみたいですね。



医務 西川 幸恵

～職員紹介～



介護職員

高橋 優美

6月より夜勤専従として勤務しております。

ご利用者様との関わりの中で、「癒し」と「学び」を頂ける日々感謝しております。

この喜びを力に、恩返しと恩送りの心を大切に努めて参ります。

【報告】体験学習

9月30日、昨年に引き続き湯田小学校様にて、車椅子使用体験や、黄色いサングラス耳当てなどを用いた高齢者疑似体験学習の講師を務めてきました。

体験キットを装着した子ども達は「何？コレ？（目が）見えな—い」と興奮気味に声を上げる姿が見られました。体が不自由であることや車椅子の操作、段差など環境の違いによる大変さを、しっかりと感じ取ってもらえたように思います。

【お知らせ】保育園より来所

10月23日（雨天翌日延期）、テラ・ナーサリースクール山口様より園児が来所されます。

ハロウィンに合わせて、お互いに仮装し、

「トリック・オア・トリート！」

（お菓子をくれないといたずらするぞ!）

と元気に声を掛け合い楽しんで頂きます。



小規模多機能型居宅介護 サービス付き高齢者向け住宅

おはぎ作り



お彼岸に合わせて、おはぎ作りをしました。利用者様からは、昔は家で手作りしたというお話をたくさん聞かせてもらいました。

現代の私たちは少し(?) 楽をさせてもらって、パックのつぶあんごはんを使って即席のおはぎ作り。

それでもそれなりに美味しくできあがり、世の中の便利さに感謝する1日でもありました。



10月に備えて



10月と言えば「ハロウィン」。例年お隣の「テラ・ナーサリースクール」の園児たちが来設するイベントがあります。

今年も10月23日に予定され、テレビの取材があると期待しています。

園児たちを歓迎するための仮装や飾りを準備中です。写真の張り子が何になるかは次号でお伝えします。



事務所によこそ!



♪ 特別養護・ショートの様子 ♪



オサーバ果樹園では敬老会の際に「アイツ」が現れて果実を食べ荒らしています



♪ 小規模多機能の様子 ♪



ご家族、ご利用者様に撮影のご協力許可をいただいております。また、集合写真については、一時的にマスクを外しております。

～編集後記～

「暑さ寒さも彼岸まで」とは言ったもので、急に夜の冷え込みが感じられるようになりました。外で月見酒をしてみようと準備をしていたら、気付けば家の中でお湯割りを飲んでいました。(村岡)

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi
 住所：山口市下小鯖 11331-12
 TEL: 083-902-1521(代表)
 083-902-1520(小規模・サ高住)

公式  ホーム 
 LINE  ページ 