

10月 ひばり棟通信

10月の予定

- | | |
|-----------|------------|
| 2日(日) 上映会 | 16日(日) 上映会 |
| 6日(木) 誕生会 | 20日(木) 調理会 |
| 9日(日) 上映会 | 23日(日) 上映会 |
| | 30日(日) 上映会 |

※中止・変更になる場合があります。

お知らせ

肌寒くなってきましたので衣類の交換、毛布の準備をお願いします。
ひばり棟では、月一回の**タオルケット交換**を行っています。

その為、タオルケットの予備の準備をお願いします。

お手数をおかけしますが、宜しくお願い致します。

～ひばり棟より～

10月になり、草木や虫たちの声も秋らしさを感じられる季節になりました。秋から冬へと一歩ずつ近づき寒さも日々増してきています。9月の行事は敬老会を行いました。今年は6名の利用者様が対象となりお祝いをしました。対象の利用者様、おめでとうございます。丹施設長からお祝いの品を贈呈されるときに、嬉しさのあまり感動され泣いていた利用者様もありました。また、おやつにケーキバイキングを行い、好きなケーキを選んで頂き食べて頂きました。自分で選んだケーキは格別に美味しく笑顔がたくさん溢れていました。これからは感染症の流行時期になりますので、感染症対策を徹底していきたいと思っております。

～リハビリ科より～

脳トレのすすめ

記憶や集中力など、自分らしく生活する上で欠かす事のできない脳機能は認知機能と呼ばれます。認知機能は『会話する』『計画を立てる』等のように生活全般に必要です。生活を営む上で欠かす事の出来ない脳の働きなのです。

近年では、デュアルタスク（『何かをしながら、別の何かをする』）の活動を行うと脳の血流が増え、認知機能低下の予防となると言われています。例えば、歌を歌いながら体を動かす。左右の手を別々に動かして体操をする。散歩しながらお話をする等です。毎日の生活に少し脳トレを取り入れ元気に過ごしましょう！！

