



かがやきだより

令和5年10月



今年は10月に入っても暑い日が続き「衣替えが難しい…」と感じていましたが、10月中旬から秋らしい陽気となりました。昼夜の寒暖差が大きいこの時期、うっかり風邪を引かないように、衣服や布団の調節に気を付けたいものです。

新型コロナワクチンの令和5年秋開始接種が9月20日から始まり、ご希望されるご利用者様の接種を行っております。またインフルエンザワクチンの接種も始まり、感染予防と体調管理を行い、皆さまの“元気”をサポートしたいと思います。

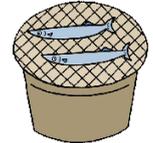
9月は敬老の日がありました。かがやきでは皆さんの長寿をお祝いし、敬老会を行いました。令和4年の日本人男性の平均年齢は81.05歳。女性は87.09歳。かがやきの皆様の平均年齢は93歳\(^o^)/皆さまお元気で、大変喜ばしいです。



元気の源の一つは食事です。秋と言えば「〇〇の秋」と色々表現されますが、その一つが「食欲の秋」です。秋は様々な食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増します。そして食欲が増す科学的根拠もあります。日照時間や気温の変化の影響で



- ①ホルモン(セロトニン)が減る為。
- ②基礎代謝が上がる為。そして
- ③夏バテから回復する為。
- ④冬に向けてエネルギーを蓄える為。



食べ過ぎには注意ですが、何より旬の美味しいものを、誰かと一緒に楽しく食べられる事に喜びを感じます。皆で栄養と体力を蓄え、益々元気に過ごしたいと思います。

令和5年10月・11月の予定



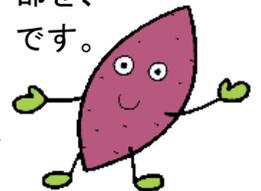
- 10月10日(火) 利用者様 誕生日(102歳)
- 11月5日(日) 利用者様 誕生日(94歳)
- 11月16日(木) 14:00~ 運営推進会議(2F理学療法室にて)



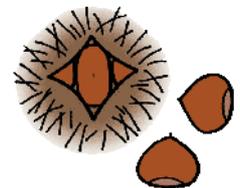
お知らせ



●9月30日にIHIアリーナ呉(呉市体育館)で行われた「物忘れ・介護無料相談会」の作品展に、ご利用者様の作品を出展しました。その作品の一部を、かがやき玄関に飾っております。春夏秋冬の貼り絵で、現在は「秋」です。季節に合わせて変えていきますので、来訪時にお楽しみください。



- 新型コロナワクチン令和5年秋開始接種を開始しています。ご希望の方で、予診票をまだお持ちになっていない方は、記入の上ご提出ください。
- インフルエンザの予防接種を希望する65歳以上の呉市民に、令和5年10月15日から令和6年1月31日の期間、自己負担1,000円で接種できる制度があります。ワクチン接種をご希望の方はお申し出ください。ご家族様には予診票の記入をお願いいたします。ご利用者様の体調の良い時に、前田病院外来で接種いたします。
- 11月20日(月)理容、11月27日(月)美容を行います。



令和5年10月25日