

わっくわく通信

~ Well Aging Community ~

平成30年
12月号



稲佐の森診療所
通所リハビリセンター
095-862-1919
担当 支援相談員 木谷絵理・松竹章子



11月4日に稲森祭がありました！

イエーイ！！



毎年恒例
チンドン「かわち
屋」さんです！

フリーマーケットを目的で来られた方、出店を
回りたい方、イベントを楽しみたかった方いろ
んな目的で各々がとても満足された一日でし
た。因みに稲佐の森診療所のフリーマーケット
はありがたいことに完売しました！



和楽器を通じて「和」を体感しました！



先日、利用者様のT様がお琴を演奏してくださいました。
和楽器を身近に感じる機会が減多に無く、皆様も魅入ら
れていました。又、琴の音色に合わせて先月号でもご紹
介させて頂きました「手話歌」を行い楽しまれていました。

琴の演奏をして頂きありがとうございました。楽しいひと時をありがとうございました。



今月の健康

今月は「体調管理」について特集します。体調管理とは年齢を問わず、管理をするのは難しいものです。日々の暮らしの中で、気候の変化や肉体疲労、ストレスは避けられず、特に高齢者は加齢による体力の低下も相まってより一層の対策が必要です。一番身近なところでは風邪の予防を意識している方が多いと思いますが、その要となるのは、一にも二にも食事でしょう。体調管理に最も有効なのは栄養バランス、これに尽きます。その効果を強めるためには、十分な休息や睡眠、運動も不可欠です。外出時のマスク着用、手洗いうがいもこまめに行うことも大事な管理の一つです。

参考文献 NHK きょうの健康 NHK 出版

皆様にお知らせがございます

今月より「皆勤賞キャンペーン」が開催されます。
運動することで自己免疫力を高めて体調管理に努め
ていきましょう！



※詳しくは配布されております上記のチラシをご覧ください

公式ホームページ！

長崎厚生福祉団

<http://www.nagasaki-kouseifukushidan.or.jp/>
社会福祉法人 長崎厚生福祉団の情報発信！

12月9日 瑞宝太鼓