

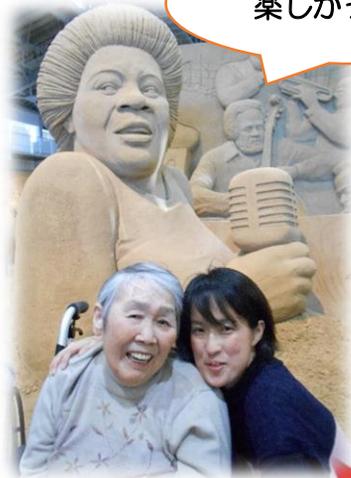
# けんすいあい便り ～まちの縁側～

## 秋の芸術鑑賞



楽しかったよ☆

はい、チーズ☆



ピース



あっちも  
気になるな～

砂の美術館のアメリカ展で砂像を見て、アメリカを旅行した気分になりました。

こんな大きいものを上手に作るなあ～っ！とご利用者様は驚かれています。

また、皆さんと一緒に出かけましょう。



# 巧みの技！in因幡の里



秋を代表する果物と言えば柿ですね。

頂いた柿で、ご利用者様に「干柿」を作りました。

手早く皮をむき、紐に結び付ける姿は正に職人！！その手際の良さに驚かされました。

美味しい「干柿」が出来上がること間違いなし！ですね。



## 久松の里

## 一口どら焼き作り

美味しくなりますように (^ ^)



とっても美味しいで～

久松の里ユニットでは、11月9日に「どら焼き作り」を行いました！  
皆さん笑顔で生地をこねたり混ぜたりと、一生懸命に頑張っておられました (^ ^)

## 岩倉小学校様との交流会



10月12日、17日、24日の3日間に渡り、近隣の岩倉小学校3年生83名様と先生に來訪いただき、交流会を開催しました。いつも以上にご利用者様の笑顔が見られ、とても楽しいひと時を過ごす事ができました。大変ありがとうございました!!今後も宜しくお願いします。





# 敬老会



9月10日「敬老会」を行いました。  
 この度は、13名のご利用者様が、おめでたい「賀寿」を迎えられました。改めて、皆様のご長寿をお祝いし、また、これからのご健康を祈願させていただきます。  
 また、国府町新通り地区自治会長 大河原悟 様に、ご祝辞を頂戴し、国府あかね会の皆様にはおめでたい舞踏をご披露いただき、お祝いに華を添えていただきました。改めて感謝を申し上げます。

## ボランティア様 ご来訪



8/22 電子紙芝居の会 様



9/27・29 福祉理美容センター様



10/19 大正琴 紫音の会 様

沢山のボランティアの皆様のおかげで、大変楽しい時間を過ごさせていただきました。これからも、よろしくお願ひ致します。

いつもありがとう  
 ございます！！

# お知らせ

## ◆交流ホール「まちの縁側」のご利用について◆

施設正面玄関横にございます「まちの縁側」は、地域の皆様方にもご利用いただけるスペースとなっております。お出かけ途中のご休憩など、お気軽にお立ち寄り、ご利用ください。（飲み物の自動販売機を設置しています）



## ◆ボランティアさん大募集！！◆

明るく活動的なボランティアさんを募集しております。活動時間等、ご希望等がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

☆演芸等の披露 ☆手芸指導 ☆話し相手 ☆行事のお手伝い、その他（担当：岡島）

## ◆短期入所（ショートステイ）相談随時受付中◆

ご高齢者が可能な限りご自宅で日常生活を送ることができるよう、孤立感の解消や心身機能の維持回復、ご家族の介護負担軽減等を目的としてご利用いただけます。また、ご家族の冠婚葬祭や旅行のときなどもご利用が可能です。当施設では、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練などを提供いたします。ご利用ご希望の際は担当ケアマネージャー様または、当方担当者にお気軽にお問合せ下さい。（担当：東田・岡島）

## ♪ 今号の健康情報 ♪

職場でも、家庭でも何かとあわただしい師走。忙しいと健康管理が疎かになりがちですが、健康に年を越せるように、しっかりと健康管理を行いましょ。今月は冬季の水分補給について！！

### ◎ 風邪対策に水分補給

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急速に低下します。水分補給は、喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、に侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。夏場と同様、意識して水分摂取を心がけましょ！！

### ◎ 忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会・新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用がある為、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分補給をして、脱水状態を防ぎましょ。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給をお忘れなく。

### 【こくふの足跡】

太陽の日差しも弱くなってきました。それに伴い、温かい物が恋しくなってきましたね。おでんなどの鍋物もおいしいですね。温かい物を食べて心も体もぽかぽかしてみてもいいかでしょうか。

寒くなってきましたので温かい恰好をしたり、手洗いうがいをきちんと行って風邪をひかないようにしたいですね。（岡村）

## 行事予定

★ 12月20日

♪ 「餅つき行事」を行います♪

お正月の「鏡餅」を作ります！！

## 特別養護老人ホーム 健推庵こくふ

〒680-8066 鳥取県鳥取市国府町新通り2丁目202

TEL (0857) 50-1205

FAX (0857) 50-1206

【ホームページ】 <http://kensuikai.net>

