

音羽台レジデンス 敬老会

敬老の日に敬老会を行いました。
敬老の日、おめでとうございます!!
入居者さん達いつもありがとうございます。
長寿のお祝いで、音羽台からささやかですが花束を贈呈いたしました。
三園太鼓さんが来てくださり、太鼓の演奏をしてくださいました。
入居者さんたちも太鼓を叩き、踊り、皆さん大盛り上がり!!
ご家族の方も来てくださり、ありがとうございます。



音羽会復活!!



コロナ禍以前にはあった 音羽会(おとわかい)
新しいメンバーも加わり、復活いたしました。
自治会のように、「最近、こういうことに困っているの」「こうしたほうがよいのでは」と気軽に意見を言い合う会。
音羽台の将来についていろんなことをアドバイスしてもらい、楽しい入居生活を送れるように。生き心地の良い施設を目指します。



秋祭り準備中

10月10日からの秋祭りの作品展示に向けて入居者さん達、職員の皆様が一生涯懸命に作品作りをされております。出来上がるのがとっても楽しみです。是非、秋祭り来て下さると嬉しいです。



【今後の予定】

【音羽台作品展・秋まつりのお知らせ】

＜作品展＞
令和6年10月10日(木)～14日(月)10:00～16:00
ご利用者さま、地域の方の作品を展示します
＜秋まつり＞
令和6年10月12日(土)13:00～15:00
模擬店・バザー・ゲームコーナー・介護相談等

～編集後記～
だんだんと朝夕の気温が下がり、通勤時間が心地よくなり、秋らしくなってきました。
八百屋さんの品揃えも秋らしくなりましたね。自宅で梨を食べたり、南瓜でプリンをつくらして家族で秋を感じております。
食欲の秋、秋には美味しいものがたくさん!! 体重には気を付けて美味しいものを食べたいですね。
生活相談員: 重岡彩夏

「音羽台みんなの生活ブログ」配信中
<http://blog.goo.ne.jp/otowadai>

特別養護老人ホーム 音羽台レジデンス

〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1

TEL:03-3939-9466 FAX:03-3939-0299

ホームページ <http://www.suisei-kai.jp/>



令和6年10月号

訪問介護事業所 (ホームヘルパー)

☎ 03-3939-9461



長く厳しい残暑も毎日に落ち着き、「秋」を感じるようになりました。

特に朝晩は気温がぐっと下がりますので、健康管理にはお気を付けください。

さて、秋と言えば…『〇〇の秋』を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。スポーツ! 食欲! 芸術! …などなど。その中で『運動の秋』に注目してみます。

暑い夏は発散されるエネルギーが少なく、冬は寒さで体温が下がらないようにエネルギーを多く放出させて熱を保ちます。夏から冬にかけての間にある秋は、代謝が高まっていく時期とされ運動をすると更に代謝が高まり、運動の効果が得やすい時期とも言われています。

暑さで外での運動を控えていた方も多いと思います。散歩を再開する、買い物に出かけた時に少し遠回りをする、など…ちょっとした運動を生活の中に取り入れてみましょう。

『芸術の秋』
といえば…

音羽台作品展・秋祭り

『ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、関係機関の皆様、そして音羽台のスタッフ…
皆が楽しく過ごすことができるお祭りを目指しています!』

＜作品展＞

令和6年10月10日(木)～16日(月)午前まで

ご利用者様、地域の小学校・保育園・サークルの作品を展示します。

＜秋祭り＞

令和6年10月14日(土)13:00～15:00

模擬店・バザー・ゲームコーナー 他、介護相談・福祉用具相談をお受けします。

準備の様子を時々ブログで紹介
【音羽台ヘルパのハッピー★ライフ】

検索

居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)

☎ 03-3939-0217



季節の変わり目の体調管理



※夏の疲れが体に残っている秋口は、様々な不調を招きやすいため、日々の体調管理が大切です。

○冷え

長く厳しい残暑も落ち着き、朝晩は涼しくなり、気持ちよく眠れるようになりましたが、日中の暑さは続いており、昼夜の寒暖差が大きくなり、身体の「冷え」が起こりやすくなります。

冷えやすい首や手足、お腹などは、スカーフや靴下、腹巻などで保温しましょう。パジャマや寝具はいつまでも夏物を使わず、気温に応じて秋物へ変えることをお勧めします。

また、軽い運動や入浴などで血行を良くし、食事では身体を温める食材(根菜類・イモ類・薬味野菜等)をバランスよく取り入れてみましょう。

○呼吸器疾患

気候が安定しない秋は、風邪をひきやすくなります。また、ブタクサ等の花粉も飛散します。喘息の方は台風や秋雨前線による気圧の変化、急激な気温の変化などにより発作が起きやすくなります。うがいや手洗い、マスクの着用、こまめな体温調節、アレルギー対策などをしっかり行いましょう。

○食中毒

秋は食中毒にも注意が必要な季節です。抵抗力が弱っているご高齢者は重症化してしまうこともあります。こまめな手洗い、食材の十分な加熱、調理器具の消毒等を心掛け、キノコ等の自然毒にも注意しましょう。

2024(令和6年) おどわ 音羽台の話題 わだい

平素よりご利用頂きありがとうございます

人生の大先輩方に
敬意と感謝の
祝いを開催♪



音羽台デイ プログ 検索

お祝い膳とおやつです♪
季節の天ぷらにメロンと
豪華なメニューでした♪

Ka Hula O Laule`a
カフラオラウレア

Team Otowa dai
チーム音羽台

☆ご新規、利用日増、曜日外利用のご希望がございましたらご相談下さい☆



音羽台高齢者在宅サービスセンター
〒175-0094 東京都板橋区成増4-33-1
Tel: 03-3939-0291 Fax: 03-3939-0344
HP: <http://www.suisei-kai.jp/>

敬老の日

9/16(祝)音羽台敬老会が行
われました。朝から栄養課がお
祝い膳を用意して、当日は三國
太鼓の皆様がお祝いに、胸に響
く演奏を披露してくださいました。

敬老会



～小確幸のある
ショートステイ～
音羽台レジデンスの
ショートステイは、皆様
がご利用中に「小さく
はあるけれど確かな幸
せ(小確幸)」を感じる
ことができるように努
めています。人それぞ
れ、小確幸は違いますが、おひとりずつ、どの
ように過ごしたいのか、
何をされたいのかを聴
きながら、小確幸のあ
る時間を提供したいと
考えています。

お知らせ

今月は10/10(木)～14(月)まで「音羽台
作品展示会」が2Fの会議室であります。また、「秋祭り」は10/12(土)13:00
～15:00に 様々な模擬店やゲーム、キッチンカーなど、地域の皆様にもお越しい
ただき、是非楽しんで頂きたいです。13:30～は毎年大好評の「バザー」もあり
ます。

音羽台ショートステイでは、「けんちんうどん」を利用者様と作って模擬店で販売しま
す。日頃の成果を皆様にご披露できるのを楽しみしております。

【今月の予定】
「秋祭り・作品展示
会」「夕暮れ音楽会」
等の企画がございます。
お楽しみに。

おどわキッチン
9月はどらやきでした



～編集後記～

お彼岸を過ぎたら急に北風が吹いてきました。体調に気を付けて秋を楽しみたいと思
います。音羽台のショートステイは緊急ショートも対応しております。皆様のお越しをお
待ちしています。 相談員 池野

音羽台レジデンス公式ブログ
「音羽台みんなの生活ブログ」配信

