

11月

# いちよう 便り

東山デイホームいちようの日々のご様子をお届けします

社会福祉法人目黒区社会福祉事業団  
東山デイホームいちよう  
発行責任者：齊藤真司  
編集：齋藤るり  
TEL：03-3791-8455



今月の1枚



散歩にお出かけし、皆で写真を撮ろうとする直前での素敵な一コマ。先に立ち位置についたお二人の心の通う瞬間です！マスクが外せてないのがなんとも口惜しいですが、マスク越しでもお二人の間に流れる温かいお気持ちがちゃんと伝わってきますよね^\_^

→隣の公園で行われた貝塚祭りに遊びにいきました。獅子は風にのってまるで生きているようです。



↑今月も教免実習生さんが来てくれました。なんとバレーボールのアジア選手権で金メダルを取ったアタッカーさんでした。皆さんにアタックの打ち方を伝授してくれました。



天候が落ち着き、秋らしく晴れ上がった空がようやく見られるようになりましたね。お隣の東山公園の木々の葉も少しずつ色づき始めました。もう少し経つと公園のもみじが燃えるような茜色に染まります。日中と夜間の寒暖差が美しく紅葉させるのだそうですが、人にとっては気温の変化は体調不安のもとになりがち。皆さまの体調の変化に注視しながら、沢山の笑顔が見られますよう、スタッフ一同心を込めてお手伝いしてまいります。では今月のいちようのご様子をご覧ください。



紙コップの積み上げ競争。コップの大きさや材質がちがうので、バランスを見ながら高くしていきます。



フロアに音楽が流れると、つい身体が動いてしまいます^^ 誰にも真似できない軽やかでしなやかな動きです。



## いちよう職員紹介

いちよう職員の紹介。介護士最後の第7回はいちよう便り編集担当・生活相談員の齋藤（る）です。



Q1. 好きな食べ物は？  
野菜が大好き！特にきゅうり。天候不順の影響で高騰していて辛いです(T\_T)

Q2. 「実はわたし〇〇なんです」  
〇〇入る言葉を教えてください  
A2. 実はわたし大河ドラマが大好き♪没入しすぎて言葉遣いが戦国大名になります👑

Q3. 皆さまに一言  
A3.皆さまの笑顔が何よりの元気の源です。いつもありがとうございます。倍返しできるよう精一杯頑張ります。



## 健康ミニコラム

### ～食べて、話して、笑って健康に～

美味しいものを食べた時や、誰かと楽しくおしゃべりしている時って、自然と笑顔になりませんか？お口は食事を楽しむだけでなく、人との会話や笑顔にも欠かせない大切な役割を担っています。年齢を重ねていくと噛む力や飲み込む力、お口の周りの筋肉が弱くなることがあります。いつまでもおいしく食べ、楽しくおしゃべりするために、日ごろからお口を動かすことを意識してみましょう。

### お口の元気のためのお勧め習慣

- ・「あー」「いー」「うー」と口を動かしてみましょう。
- ・食事は姿勢を整え、無理のない範囲でよく噛んで味わいましょう。
- ・ご家族や友だちとの会話を楽しみましょう。
- ・好きな歌を口ずさんだり、懐かしい歌を歌ったりするのもお勧めです。

毎日の小さな積み重ねで、食べる楽しみ、笑う喜びをいつまでも。



## 編集後記

9月の分を取り返すがごとく、今月は時間さえあればお散歩とドライブを楽しみました。私たちの施設はお隣に素晴らしい公園があり、こんな時は本当に環境に恵まれていると感じます。今の時期のお散歩は紅葉した落ち葉やドングリを見つけたり、秋の草花を眺めながら「これは何？」「可愛いいわね」とお話ししながらのんびりのんびり歩きます。疲れたらベンチに座って、持ってきた歌集を手に秋の歌を楽しみます。そんな中で私が何より嬉しいのは皆さまの笑顔と気持ち良さそうな表情です。今月も最後までご覧いただき、ありがとうございます。

## 11月のイベント予定

- 11/16 (月) 東山ハーモニ-
- 11/17 (火) 運動会+活動見学会
- 11/18 (水) ふるさとご飯
- 他 防災訓練

看護師とともに廊下の手摺を使った機能訓練です。下肢筋力の回復を目指して、いつも笑顔で意欲的に取り組まれています。



晴れ渡った秋空、海にレインボーブリッジ。とても気持ちの良いドライブとなりました。

