

# 下三方小学校と交流

みどり苑だより



10月13日(木)に下三方小学校3、4年生との交流会を行いました。

児童より合唱・合奏を見せていただきその後交流会で百人一首、カルタ、双六と昔からの遊びを楽しみました。「あっ～」と言う間に時間が過ぎました。

若いパワーで活気づいてます



秋晴れの砥峰高原へ行ってきました。天候に恵まれ、すすきを眺めながら、おやつを召し上がられとても喜んでおられました。皆さんの笑顔が見られて、スタッフもうれしかったです。



## 少しの力で動くコツ



### 《寝返りのポイント》

- ① 膝を立てる
- ② 両手を組んで上げる
- ③ 頭と肩を上げる
- ④ 腕を倒す

### 《起き上がりのポイント》

- ① 足を「く」の字にする
- ② 下側に腕を開き上側の右の手で押す
- ③ 下の肘をてこに起き上がる
- ④ 手のひらで押し、腕を倒して座る



昔とったキネツカ、ボランティアに手伝ってもらってみんなでおはぎづくり・・・とってもおいしかったです。



# みどり苑在宅介護支援センター

## 介護予防教室 お気軽に相談ください



管理栄養士による  
栄養指導

管理栄養士による「栄養相談」を行いました。  
1日に必要な摂取カロリーの計算方法や、  
病気によつての料理の味つけ方法などを  
勉強し、普段の食事作りに生かしていきたい  
と熱心に質問されていました。



四季を通じて、苑外散策  
に出かけ、季節を感じて  
いただいています。普段  
でかけない場所に行き、  
皆さんの表情も輝いてい  
ます！！



今回はかご作りに挑戦しました。指先を使い完  
成した作品をイメージしながら、皆さん一生懸命  
取り組んで下さいます。  
他の人と相談しながら少しずつ工夫して個性を出  
し、かわいい「ハロウィンかご」が出来上がり皆  
さんの表情もほっとしています。

みどり苑居宅  
津村・中尾・西山より  
ワンポイント



紅葉が美しくなり、日々秋の深まりを感じる季節となりました。この時  
期になると、風邪・胃腸風邪・インフルエンザ・ノロウィルスといった感染症が心  
配になってきます。インフルエンザについては予防接種を受け、インフルエンザに  
かかりにくくし、重症化を防ぎましょう。基本的には、バランスの摂れた食事と  
十分な休養をとり、体調の管理を行い、手洗い、うがい、マスクの着  
用等の予防に努めましょう。