

きたまち苑

社会福祉法人はつき会
特別養護老人ホームきたまち苑 広報委員会
高松市木太町 5113 番地 15
TEL (087) 802-8100 FAX (087) 802-7610
<https://hatsukikai.or.jp/>

月間予定

11月

- (特養・デイ)
- ・菊見学 (デイ)
- ・クリスマス飾り作り (デイ)
- ・冬の貼り絵 (デイ)

12月

- ・(特養)
- ※予定は予告なく変更となる場合があります。
- ・12月の予定は未定です。

特養行事



↑太鼓演奏と獅子舞
平塚地区和太鼓倶楽部の方と城獅子連、山北獅子連の方が来て下さり、和太鼓と獅子舞の演技を披露して頂きました。皆さんとても喜ばれており、秋祭りの雰囲気味わうことができました。

【デイサービスレクリエーションのようす】

↓敬老会 節目のお祝いを迎える方に花束贈呈を行い、職員によるギター演奏やビンゴゲームをして盛り上がりました。



↓運動会 玉入れや、パン食い競争、紐送り、玉送り等いろいろな種目を赤組、白組に分かれて競いました。白熱する中、皆さま楽しみながら体をたくさん動かされていました。



敬老会
記念品贈呈と職員の催しものを
実施し皆様、楽しめました。



ハロウィンイベント
10月31日に職員がお相撲さんのコスプレをして周り、お菓子のくじ引きや入居者の方と一緒に記念撮影をしました。

↓コスモス見学 今年も満開のコスモスが見られ、皆さん喜ばれていました。



避難訓練
きたまち苑とさくら木太保育園
の合同避難訓練を実施しました。

フレイルについて

フレイルとは年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

↓こんな傾向はフレイルかもしれません

- ・美味しい物が食べられなくなった。
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ。
- ・体重が以前よりも減ってきた。

○フレイル予防の三つのポイント

- ①栄養 (食事の改善)
栄養食事は活力の源です。タンパク質を摂ることを意識しバランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。またお口の健康 (口腔ケア) にも気を配りましょう。
- ②身体活動 (ウォーキング・ストレッチなど)
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。
- ③社会参加 (趣味・ボランティア・就労など)
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分にあった活動を見つけましょう。

(厚生労働省ホームページ参照)

介護のご相談・お悩み等がございましたら
お気軽にお問い合わせください。

施設：特別養護老人ホームきたまち苑

TEL：087-802-8100

在宅：きたまち苑居宅介護支援事業所

TEL：087-802-8101

ご支援ご協力ありがとうございます

西山一夫様、三谷繁夫様、三谷恒子様、左直ヒフミ様、沖久子様、鈴木貞雄・光子様
若宮節子様、宮武美智子様 (順不同)

きたまち苑では、ご利用者・ご家族様からのご要望等に適切に対応する相談受付窓口を設置しています。