

きんぎょ家 通信

冬号

れもん 楽しいイベント盛りだくさん

なっています。主な秋シーズンの活動の紹介です。◆**デイサービスマン**では、コロナ疲れを吹き払いに、外出をして大声で歌を歌いに行ったり、散策をしたり、皆さんで楽しみました。秋の綺麗な景色を眺めながら気分が癒されます。九月には敬老会も開催。日頃の創作活動も行いながら、おやつレクで



出雲公園へおでかけドライブ「外で歌を歌いましたよ〜」

きんぎょ家 じきんごきんぎょさんなど楽しく

長引くコロナ禍の中、各事業所、感染対策を図りながら支援活動をおこなってきました。職員一同、行動や健康管理にも努めながら支援をお

手作りお菓子を作って楽しんでりと、イベント盛りだくさんでした。いつも笑いが絶えない「れもん」です。◆**きんぎょ家**では、九月に敬老会を開催しました。また、入居者の方も一緒にドライブ散策に出かけたり、おやつレクや創作活動を行いました。ボランティアさんから沢山の応募がありました。交流は外で距離を取りながら

「松ぼっくり」をたくさんいただいたので、きんぎょ家・れもん・MINTのご利用者様とクリスマス飾りを製作しました。松ぼっくりがツリーに変身！皆さんで、クリスマス準備のひと時を楽しみました。（松ぼっくりは対馬からのもので、超巨大！（大）！）個性的な可愛いツリーができました。



たくさんの松ぼっくりツリーが完成

CLOSE UP～事業所の活動をクローズアップ～

翌檜館 ガーデンデザイナーを開催

…という形で実現しました。コロナの影響で面会の規制が都度替わり、ご家族様の事を心配される方も多くいらつしやいまし

た。皆さんの健康管理を第一に思い、職員と共に楽しみを持ちながら毎日過ごしています。◆**翌檜館**でも、恒例のガーデンデザイナーのイベントを実施することができました。施設の屋

自然の加齢変化で一年間に「筋肉1%減少」していきます。高齢期での二週間の寝たきり生活は、「七分分の筋肉を失う」と言われています。身体活動の低下は「痛みの発生」にも影響を及ぼします。「フレイル」とは要介護状態に至る前段階として位置づけられており、身体的・精神的・社会的な脆弱性など、多面的な問題を抱えやすく自立障害や健康障害を招きやすいハイリスクな状態をいいます。介護状態になる因子を遠ざけるためにも、フレイルになる危険要素を排除して、規則正しい生活を送り健康を維持していくことは重要



「フレイル」って何？

～コロナ禍で体力低下してませんか？～

な事となってきます。フレイルを予防していくには、身体活動をいかに高めるかが重要です。●定期的な運動を行い、身体活動時間を高める（歩行・ながら運動・簡単な運動を継続的に行う等も効果的）●食事はバランスよく栄養をしっかりとる●社会とのつながりを持つておく（外出や人との関わり）等。コロナ禍で外出や活動制限が多くなる中、できる心掛けでフレイルを予防し健康の維持を。



ボランティアさんとは外で交流

小ヶ倉小学校で認サボ

今年度はコロナ感染症の影響で、小ヶ倉小学校四年生との交流学習は残念ながら見合わせました。今回は戸町地域包括支援センターの方々と協働し「認知症サポーター養成講座」だけでも開催が叶いました。きんぎょ家からも担当者が参加し、小学生と一緒に地域の状況や高齢者の特徴、認知症の学習をしました。来年度は交流できますように。



バンビノ保育園 新設

弊社の認可保育園、「バンビノ保育園」が大園町に新たに新設。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

☆可愛い保育園です☆
「バンビノ保育園」
長崎市大園町10-11
TEL:095(865)8800



軽い運動をして、製作スタート!



十二月のサロン活動では、きんぎょ家が担当の月でした。今回は一緒に簡単な体操とクリスマス飾り（リース）作りを行いました。リース作りでは、手作りのツルをまいた土台にグルーガンで松ぼっくりや飾りつけを付けていきます。「初めて作った」という方が多数の中、個性的な鮮やかなリースが出来上がりました。楽しい時間を皆さんと共有できました。

上げサロンへ出前講座