



施設情報

入居相談などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくはWeb「[ウェルケア伊豆高原](#)」で今すぐ検索!!



秋の運動会

10月16日、恒例の運動会を開催しました。ご入居者の方も、職員も、紅白にわかれ、ハチマキを巻きました。また、学校などの運動会でも聞きなじみのある音楽、「クラシコ・ポスト」や「天国と地獄」を会場いっぱいに流し、運動会気分が盛り上がりました。



今年は、カゴが移動する玉入れ、テニスボールを載せたスプーン渡し、ポイント付き手づかみお菓子取りの3つで競いました。スプーン渡しは、会場を流れる音楽につられて慌ててしまわれてたのか、お隣の方にスムーズに渡せなくて残念そうにされている方もいらっしゃいました。



運動会の後は、ポイント付き手づかみお菓子取りで獲ったお菓子をおやつにして、皆さまが一緒になって、茶話会を楽しめました。





うちのごはん ⑧ ～栗ごはん～



秋の味覚がおいしい季節になりましたね。お食事の中では、栗ご飯が入居者様にとても喜んで召し上がっていただきました。

さて、栗ご飯の栗には腸内環境を整える食物繊維が豊富です。その食物繊維の中でも水に溶けない不溶性の食物繊維なので、消化吸収されずに腸内にある老廃物のお掃除をしてくれます。

また、消化されずに腸にとどまることから、血糖値に急激な上昇がおこりづらいです。



しかし、摂りすぎると消化不良をおこしたりします。糖質も多いので1日に10粒を目安に食べてください。美味しいからと言って食べすぎには注意してくださいね。

移動スーパー・ゆたか号

伊豆新聞に掲載されていた移動スーパー「ゆたか号」が、ウェルケア伊豆高原に来てくれました。移動スーパーは、1年半ぶりのことで、ご入居者の皆さまも、楽しそうに買物されていました。



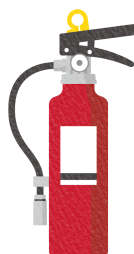
お誕生日おめでとう！

10月に誕生日を迎えられた方です。おめでとうございます。



防災訓練

10月26日に、防災訓練を実施しました。新入職員に、消防署への通報や初期消火訓練を行いました。職員からは、火災にならないように、普段のケアでの気づかいがとても大切だという意見が出ました。



11月の予定

13日(日)	収穫祭
16日(水)	絵手紙教室
18日(金)	三島信用金庫
20日(日)	洋服販売
24日(木)	移動美容室はしば来館
毎週火曜日	ナガヤ買物
毎週水曜日	移動スーパー・ゆたか号
毎週土曜日	こんがりあん移動販売
毎週日曜日	休浴日

編集後記

暑さから解放され、清々しい10月を迎えました。「天気がいいから施設の周りを散歩してくる」「運動不足だからちょっと外に出てくる」などと話されて、外出されるご入居者の方も増えました。木々に囲まれた周回道路を楽し気に散歩されていました。また、気温も日差しもちょうどいい時季です。午後のおやつの時間に中庭でお茶会を催したら、ご入居者のみなさま、笑顔で嬉しそうでした。屋外で過ごされると、気分転換にもなれるようで、とてもやさしい表情をされていました。さて、今年は、伊東市内でも秋祭りが催され、道路になじみのある山車が出ていました。このほかにも、中断されていたイベントが再開したり、週末には道路の渋滞もあったりと、だんだんと人出と賑わいが戻り、伊東に活気が出てきました。寂し気な街に彩りが出てきてとてもうれしく思います。(M)