



デイケア カレンター

2010 9月




			1 保険証の確認	2 保険証の確認	3 保険証の確認	4
5	6 保険証の確認	7 保険証の確認	8	9	10	11
12	13	14	秋のミニ運動会			18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	わさーお買いもの			

デイケア もみの木だより

平成22年 9月号

お誕生日おめでとうございます!

	●●●●様	9月 3日	88歳	
	●●●●様	9月 29日	87歳	
	●●●●様	9月 3日	86歳	
	●●●●様	9月 12日	82歳	
	●●●●様	9月 8日	72歳	
	●●●●様	9月 12日	72歳	
	●●●●様	9月 3日	67歳	
	●●●●様	9月 23日	62歳	

★ちよこっとなぞなぞ★
 答えが9になる花ってなあに?
 答え「さざんか」の花



足のむくみは、病気の症状として出るもの、年齢的なものなど個人によってその原因は様々です。若い頃のように動けなくなったり、腰痛などを持っていたりして足に負担がかかると、筋力の低下に伴って血液やリンパの流れが悪くなり、老廃物や水分、血液が足にたまりむくんでしまうのです。足を高くして寝たり【バスタオルなどをおく】、弾性ストッキングは効果的です。足首を締め付ける靴下やきつい靴は避けてください。足の指一本ずつぐるぐる回し、そして足の甲から順に足首、ふくらはぎとマッサージしていきます。末端から心臓に向けて行うと血液の流れが良くなります。足首の上げ下げも必ず毎日。毎日少しずつでも歩きましょう。(膝の痛い方は無理しない。)



あとがき
 長かった残暑もそろそろ終わりです。虫の声も、まさに秋たけなわ。秋は一年の中でも過ごしやすい季節です。けがなどをせず、規則正しい生活を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。今月は「ミニ運動会」。スタッフも一緒に盛り上がります！楽しみにしててくださいね。



お月見
 お月様にはウサギがいて餅をついている、というのは中国のお話です。地上のウサギはみんなメスで、月にいるウサギがオスだから、「ウサギは月を見てはらむ」なんて言葉があるそうですよ。今年は9月22日が中秋の名月。三方などを置いて、その上にお団子やお神酒などと秋の七草（萩（はぎ）、薄（すすき）、撫子（なでしこ）、葛、女郎花（おみなえし）、藤袴、桔梗）から花を選んでお供えて、ゆっくり十五夜の月をながめてみましょう。



♪『十五夜お月さん』 大正9年 野口雨情作詞 本居長世作曲
 十五夜お月さん 十五夜お月さん 十五夜お月さん
 ご機嫌さん 妹は 母さんに
 婆やおいとま 田舎へもられて も一度 私は
 とりました ゆきました 会いたいな