

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2024.10月号

秋バテしていませんか??

今年は地球温暖化が原因により、全国各地で例年を上回りとっても暑かったですね。地球全体の温度も上昇し、エルニーニョ現象も影響しているそうです。

夏の疲れが残っている中で、気温や気圧の変化が激しくなるこのころは、どうしても体調を崩しやすくなります。これを「秋バテ」と呼ぶようになりました。疲労感や倦怠感だけではなく、食欲不振・頭痛やめまいなどの症状があらわれます。日中と夜の気温差が大きいので、重ね着などをして体温調節ができるように今から予防をする必要があります。十分な睡眠時間を確保し、体を冷やさないように注意しましょう。そして!ウォーキングなどの有酸素運動が一番効果的です。自宅周辺やホール内を、楽しく歩行を続けて行きましょう。10月はハロウィンですね。毎年恒例の、ハロウィン歩行ウィークを今年も開催しようと思います。ホール内を今年もたくさん歩いて、かぼちゃを探してくださいね。



敬老の日



「敬老の日」とは、国民の祝日に関する法律によると「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と定められています。祖父母や両親、恩師など人生の大先輩を敬い、感謝をするとともに長寿をお祝いする日ということで、サバティではとても楽しいビンゴゲーム大会を開催しました。今年も、盛大に敬老の日をお祝いしました。ビンゴが初めての利用者がおられたり、なかなかビンゴにならなかったりとハラハラドキドキのビンゴでした。カラカラと回して番号が出るタイプとは違い、高知のビンゴは番号カードを引いてもらう皆さん参加型のビンゴです。ゲームのカードはご自身で選んでいただいたのですが「当たりどれ〜?」と、楽しそうに引いておられます。ビンゴの番号カードは、自分のリーチの数字が出るように祈られるのですが、なかなかビンゴになりませんでした。「どれがいいやろ〜、自分の番号どれ〜?」と、カードを引く時の目は、とても真剣にカードを選ばれています。見事一番にビンゴになった方のみ、敬老の記念品の授与をさせていただきました。かわいい金のリボンが、とてもゴージャスな景品です。機会がありましたら、またビンゴをやりたいと思います。



♪ この木なんの木？

見たことが無いシルバーグリーンの葉、これは何の木でしょう？正解は、オーストラリア原産のユーカリ。コアラの主食として有名なユーカリは、入浴剤や薬品に使用されるととても良い香りがする植物です。利用者のお家の木が、台風10号で折れてしまったとサバティにお持ちくださいました。かなり毒素が強いため他の動物は食べないのですが、なぜコアラだけは食べられるのでしょうか？

1日のうち22時間を寝て過ごし、2メートルもある長い腸でこのユーカリの毒性成分を分解するそうです。見慣れない植物の観察は、とても楽しいですね♪



みんなで楽しく(^.^)♪

少し時間があると、部厚い脳トレ問題が机の上に出てきます。難しい問題でも利用者様同士で、どうして解くのか教え合ったり相談したりと、とても仲良く問題に取り組みまれておられます。時々スタッフにも聞かれ、携帯片手に必死に考えています。みんなで考えることでいつの間にか輪が広がって、笑顔がたくさん咲いています。次の来所日には「こないだ良かったね～」と、またお話の花が咲きます。とても仲が良く、助け合う絆が日々深くなっていきます。お家に帰られてからも、また一人で問題をやってみるとい方がほとんどです。いくつになっても考えることは、本当に大事なことです。



見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型：9:00～17:00
・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034
高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>



10月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

9日……