



ご利用者と
介護者の
二人三脚で...

社会福祉法人
海望福祉会
KAIBOUFUKUSHIKAI
" 風気楼が見えるふくし施設 "



あんどの里デイサービスセンター
〒937-0061 魚津市仏田3468番地
Tel.0765-22-8808

No.177(発行日)令和6年11月15日



結構難しいわ~



どれを狙おうかな

7月7日の七夕の日に、
星を釣るゲームをしました。
星には得点がかかれており、
釣った合計点が高い方に豪華景品が当たります。
ご利用者の皆様は、高得点を狙い制限時間いっぱい釣っていらっしゃいました。



高得点狙うぞ!



上位3名の
皆様!
おめでとうございます



朝夕と日中の寒暖差が大きい日が増え、季節の変わり目を実感します。この時期に不調を感じやすいのは、気温・気圧・湿度の変化が大きくなることが要因と考えられます。

また、気温が下がると身体が冷えたり、自立神経のバランスが崩れ、頭痛や不眠などの不調が現れることがあります。

しっかり体調を整えて、冬を元気に乗り切りましょう!

①入浴でリラックス&乾燥対策

湯船にゆっくり浸かりましょう。
温熱効果で身体を温め、血流やリンパの流れが促進されます。



②鍋料理+発酵食品で身体を作る

鍋料理は、食材の種類を豊富に使用でき、栄養バランスも良いです。
加熱することで、消化吸収されやすくなります。



③生活習慣を見直す

日頃から規則正しい生活と、栄養バランスを意識した食事を心掛け、定期的にストレスを解消しましょう。





秋の恒例行事となったお月見ボーリング大会。

ご利用者の皆様は、かわいいウサギの耳を付け、「若い時はボーリングによく行ったなあ〜」と張り切ってボールを投げいらっしやいました。



可愛くて
よくお似合いです(*^-^*)



もう少し右かな



それっ!



行けっ!



3時の ティータイム



月に2回、施設近くにあるケーキ屋さんの季節のスイーツをお出しし、ご利用者の皆様に大変喜ばれています。



シャインマスカットの
ケーキ

この日が楽しみ♪



LINE

アカウントのご案内



ぜひ
ご利用ください!



ID : andoday4680

QRコードを読み取るかID検索してください

LINEでできること

- デイサービスからのお知らせをタイムリーにご確認いただけます
- ご利用当日の出欠連絡
- ご利用内容についてのご相談（曜日変更、増回その他）
- ご利用中の様子の写真や、リハビリ中の動画送信などのご要望も承ります

●トークにご利用者様の名前を入れて送信して下さい●