

令和6年11月号

女性利用者さん作



だより



11月の生活目標
自分の仕事に責任を
持ちましょう。

★10月の行事・活動報告★

5日 啓明会秋祭り

約5年ぶりに啓明会秋祭りが開催されました。沢山の出店が並び、ステージ発表も行われました。久しぶりの秋祭りに利用者の皆さんも楽しんでいました。



11日 啓明会溜池崩壊訓練

皆さん落ち着いて避難する事ができました。



16日～18日 現場実習



13日 親善スポーツ大会

第二天草学園から5名、グループホーム宙から1名の利用者がペタンク大会に参加しました。Aチームがグループ内で見事優勝しました。



誕生日おめでとうございます



12日 誕生会

10月は、E・Sさん、T・Jさん、H・Kさん、Y・Yさん、4名の方が誕生日を迎えました。おめでとうございます。



ボウリングゲーム中!

15日 買物活動

ドラッグストア モリ大浜店へ買物に出掛けました。皆さんゆっくりと店内を見て回り、好みの商品を選んでいました。



医療より

今年は夏の暑さも厳しく、10月になっても日中の気温が上がり、寒暖差の激しい日がありました。いかがお過ごしでしょうか。

寒暖差が大きくなると、体温を一定に保つ役割を担っている自律神経が必要以上に活発になり、疲労が蓄積する寒暖差疲労というものがあります。寒暖差疲労になると、頭痛やめまい、肩こり等の肉体的な不調や、イライラや不安、気分の落ち込み等の精神的な不調を起こしてしまうことがあります。さらには、免疫力が低下しやすくなり、ウイルスや細菌が体内へ侵入する事を許す事にも繋がります。この寒暖差疲労を予防するためには、まず体に寒暖差を感じさせない事が大切です。

利用者の皆様は施設内で過ごす事が多いですが、涼しくなり外での活動も増えてきますので、職員で声掛け等を心掛け、体調不良にならないよう気をつけていきたいと思っております。御家族の皆様も体調に気をつけてお過ごし下さい。

看護師 有馬