

デイサービスセンター 大原

令和6年11月

だより

〒707-0412

美作市古町 1850-1

デイサービスセンター大原

TEL 78-0550

基本理念：あなたの笑顔と夢を わたしの笑顔と夢で 心を込めて応援します

秋も深まり朝夕がめっきり冷え込むようになりましたね。暑かった夏を乗りきり、今では温かい物が恋しくなる季節となりました。我が家では、さっそくコタツを出してみんなで温まっています。寒暖差の激しい時期ですので体調の変化に気をつけてください。

デイサービスセンター大原では、10月22、23、24日の3日間秋祭りを行いました。秋の実りに感謝するお祭りです。職員で神輿を担いで練り歩きました。次は獅子の登場です、昔から無病息災、飢餓や疫病の退散などを願って獅子に頭を噛んで貰うと良いとされています。獅子が近づいて来ると頭を噛



んで貰っている人、肩こりが有るのか？肩を噛んで貰っている人、皆さんそれぞれ思う場所を噛んで貰っているようでした。このように獅子に頭を噛んで貰う機会もだんだんと減って来ましたが、笑い声のなか皆さんとても楽しそうに獅子に噛まれていました。

これからもインフルエンザやコロナ感染に気をつけていただき、今まで通りマスクの着用、こまめに手洗いや消毒を行いましょ。寒くなるとどうしても体の動きがにぶくなります、億劫がらずに体を動かして元気にデイサービスセンター大原で、またお会いしましょう。

行事予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
		← クリスマス会 →				
22	23	24	25	26	27	28
		← 喫茶ウィーク →				
29	30	31	1	2	3	4



今月のお食事

今月は、鱈のレモン味噌焼き、じゃが芋と人参の甘辛煮、柿なますです。

柿にはビタミンCが豊富であり、最近ではガン抑制効果のある成分も含まれることが明らかになりました。ただし、消化はあまりよくないので、食べ過ぎには注意してください。



～今月のハピ～

今月は寒い季節になってきたので知らない間に肩に力が入っている方も沢山いらっしゃると思います。そこで「肩こり予防」「血流改善」の簡単な肩の体操をご紹介します。

- ① 息を吸いながら両肩を耳に近づけるように持ち上げます。
- ② 息を吐きながら「ストン」と両肩の力を抜きます。

～ポイント～

- ・肩甲骨を動かすことを意識すること。
- ・深呼吸をしながらゆっくり行うこと。
- ・持ち上げるときはしっかり力を入れて、下ろすときはしっかり力を抜くこと。
- ・痛みがあるとき、気分が悪い時は無理をしないこと。