

- 6・8・9日 外食&紅葉見物 (ケアハウス)
 - 8日(木) ハートフルカフェ(テーマ:勉強の秋) (ハートフル)
 - 10日(土) 万富地区文化祭参加 (ケアハウス)
 - 14日(水) 誕生日会&喫茶 (備前 養護)
 - (計画中) 外食&紅葉見物 (ハートフル)
 - (計画中) 外出 (閑谷学校) (山陽デイ)
- ※都合により変更する場合があります。

おいしい 秋みつけた

さといも

人里でとれることから「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったと言われています。でんぷんが主成分であるいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便秘を改善させる効果もあります。さらに筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムもいも類の中でもっとも多く含んでいます。

社会福祉法人 天摂会



月刊 たーくん

祭 特別養護老人ホーム 備前多聞荘 盲養護老人ホーム 備前多聞荘



朝からあいにくの雨模様の為、屋内での開催となりましたが、備前多聞荘秋祭りが盛大に行われました。ステージでは、五木ひろしの歌と踊りの歌謡ショー「中ひろしとその仲間」や、楽しい和太鼓の演奏、会場にお集まりのみなさん参加のカラオケ大会と盛り沢山で大盛り上がり。屋台の食事も美味しく賑やかで楽しいイベントとなりました。(^^) 雨にも関わらず、参加して下さった皆様、お手伝いをして下さったボランティアの皆様、本当にありがとうございました。来年のお祭りもみなさんと楽しめるお祭りにしたいと思います。



ご報告が遅くなりましたが、坂根 夏祭りでの売上の一部を西日本豪雨災害の支援金として全国老人福祉施設協議会を通じ災害支援事業に寄附させていただきました。

11月 24日は「和食の日」



日本の食文化を見直し、和食文化を守り伝えることの大切さを考える日です。「いいに(112)ほんし(4)よく」という語呂合わせで制定されました。

- 季節性のインフルエンザは例年11~12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。予防法は以下の6つ。
- ① 流行前のワクチン接種
 - ② 飛沫感染対策としての咳エチケット
 - ③ 外出後の手洗い等
 - ④ 適度な湿度の保持
 - ⑤ 十分な休養とバランスの良い栄養摂取
 - ⑥ 人込みや繁華街への外出を控える

問題 頭の体操！これ何て読む？

- ① ツ ツ ツ ツ ツ **ヒント** 「ツ」の数を数えてみてね。
- ② **ヒント** 「お茶を色々な風読んでみてください。(職業の名前になります) (朗読)「一々々々」を「ツ」の数で読んでみてください。(朗読)「(VヨU)ー」を「ツ」の数で読んでみてください。

社会福祉法人 天摂会 <http://www.tensetsukai.or.jp/>

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14	TEL (086) 953-0011	FAX (086) 953-0012
<input type="checkbox"/> 特別養護老人ホーム多聞荘 <input type="checkbox"/> 多聞荘デイサービスセンター <input type="checkbox"/> ケアハウスたもん荘	<input type="checkbox"/> 多聞荘ショートステイセンター <input type="checkbox"/> 多聞荘指定居宅介護支援事業所	
ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽 1丁目6番3号	TEL (086) 958-5511	FAX (086) 958-5512
<input type="checkbox"/> 山陽多聞荘デイサービスセンター		
ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33	TEL (086) 952-5200	FAX (086) 952-5203
<input type="checkbox"/> サービス付き高齢者向け住宅 <input type="checkbox"/> ハートフル多聞キッズルーム <input type="checkbox"/> 訪問介護	<input type="checkbox"/> 小規模多機能型居宅介護 <input type="checkbox"/> ハートフル多聞スマイルキッズ	
<input type="checkbox"/> ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1	TEL (086) 952-5020	FAX (086) 952-0058
ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401	TEL (0869) 65-8975	FAX (0869) 65-8234
<input type="checkbox"/> 特別養護老人ホーム備前多聞荘 <input type="checkbox"/> 盲養護老人ホーム備前多聞荘	<input type="checkbox"/> 備前多聞荘ショートステイセンター <input type="checkbox"/> 備前多聞荘訪問介護	

特別養護老人ホーム 多聞荘

毎週金曜日の午後はホールにてレクリエーションを行っています。輪投げ・玉入れ・魚釣り・生け花・散歩等。短い時間ですが、皆さん、集中して汗をかきながら楽しんでいます。!(^^)!



特に身体を使ったゲームは好評で、運動不足とストレスが解消され、皆さん生き生きとされていますよ! 状況に合わせてルールを設定する事で運動が苦手な方でも楽しんでいます。



ケアハウスたもん荘

9月に認知症の勉強会を入居者の皆さんに向けて行いました。「ケアハウスで協力しながら共同生活を送っていきましょう」というメッセージが少しでも伝わっていればと思います。今後も長く、楽しく、穏やかに過ごしていけるようにサポートしていきます!



11月10・11日に万富公民館で行われる万富文化祭の出展準備をしています(*^ ^*) ペーパーフラワーを用いて可愛いコスモスを手作業で作成中です☆ なかなか貼り付け作業が細かいので多少の苦戦はしつつ、皆さん一生懸命取り組んでくださいます! たくさんコスモスの花を咲かせて、秋の気分を味わって頂けたらと思います。



山陽多聞荘デイサービスセンター

岡山友の会のボランティアの方が座布団を作ってくださいました。利用者様からデザインが色々あって可愛い、座り心地が良くて大変好評でした。有難うございました。



今月は味の民芸へ外食に行きました。初めて行かれる利用者様や久しぶりに行かれる方もおられ、外食前にメニューを見て「どれも美味しそうで迷うなあ」「いつ行くのかな」と楽しみにされていました。ボリューム満点でしたが完食されていました。



ハートフル多聞

こんにちは。季節の変わり目、皆さん体調など崩されていませんか? これからの季節、朝晩の冷え込みが強くなってきますのでお体にはくれぐれも気をつけてくださいね。お月見の日、利用者さんとお団子作りをしました。もち粉をこねて丸めて、みたらし団子のたれやあんこ、栗もトッピング。今年のお月見はとても豪華でした。後ろの壁画も手作りです。



今月のお誕生日会では、お誕生日の方々に歌を披露して頂きました。日頃、聞くことの出来ない方の歌声を聞き職員もびっくり(o^o^o) 嬉しく楽しませて頂きました。この日の昼食はバイキング。皆さん好きなものを選んでたくさん食べられ満足のご様子でした。



備前多聞荘の敷地内にある大きな栗の木。そこから拾った栗をたくさん頂きました。利用者さん、固い栗の皮を数日間に分けて一生懸命むいてくださいました。その栗を使って、お昼は栗ご飯、おやつにはぜんざいにして頂きました。季節のものって本当に美味しいですね。

多聞荘デイサービスセンター

10月も健脚活動として「輝寿司」・「はま寿司」・お好み焼き「横綱」へ外食に行きました。回っているお寿司に手を伸ばして取ることができたり、ヘラを使ってお好み焼きを自分で切り分けて召し上がることができたりと、いつも以上に身体が良く動いている場面が見られました。来月も健脚活動があるので楽しみにしてくださいね。



11月10日(土)に万富公民館で行われる文化祭に、デイサービスで作った作品を出展します。ぜひご覧ください。