

# パンプキン通信 2019年10月号

認知症対応通所介護 デイサービスかぼちゃ

朝晩はめっきり涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたが  
皆様いかがお過ごしでしょうか？  
かぼちゃでは、秋の田園風景の貼り絵に皆さんで取り組んでおります。  
「もうすぐじゃね」「きれいなね」とおしゃべりに花がさいています。

## 9月の行事報告

9月25日、26日と敬老会を行いました。  
お赤飯と具沢山の豚汁で昼食会を行い  
午後からは、ボーリング大会を行いました。  
優勝者は、かぼちゃ最高齢の94歳の女性でした。  
「私が一番ばばあよ」と笑顔いっぱいでした。

## 高齢者の生活不活発病に気をつけましょう

### 「生活不活発病」とは？

身体を動かさない状態が続く事により 心身の機能が低下していくもの  
「動きにくい」「動けない」から「動かなくなる」を防ごう

#### ★予防のポイント

毎日の生活のなかで活発に動くようにしましょう  
家庭、地域、社会で楽しみや役割をもちましょう  
身の回りの事や家事がやりにくくなったら早めに相談を。  
疲れやすい時や病気の時はどの程度動いていいか医師に相談しましょう。

コープ五日市診療所 082-924-0608  
かぼちゃ携帯電話 080-6270-2508

### デイサービスかぼちゃの営業日

|             |            |
|-------------|------------|
| 月・火・水・木・金・土 | 9:30~16:00 |
| 延長 水曜日      | 9:30~18:30 |