

朝晩涼しくなり秋の気配を感じていますが、日中は暑くセミの鳴き声も聞かれ季節は夏？秋？と首をかしげる気温が続きました。気温差で体調を崩される方が増えています。皆様気を付けてお過ごし下さい。



《お知らせ》

多摩市の広報（9月5日号）に和光園通所介護の利用者 **臼田三郎さん**が、**ご長寿おめでとうございます「市長100歳訪問」**の見出しで掲載されました。慶祝事業の一環として市長が訪問し長寿のお祝いをしています。

臼田さんは昨年100歳を迎えられその時の様子が写真付きで紹介されました。これからもお元気で奥様と一緒に参加して下さいね。

多摩市広報9月5日号より

ご長寿おめでとうございます
「市長100歳訪問」

慶祝事業の一環として、市内にお住まいで、今年度100歳を迎えられる方を市長が訪問し、長寿のお祝いをします。
▷問い合わせ 高齢支援課 338)6923



▲昨年の「市長100歳訪問」の様子

《活動報告 敬老の日》

9月18日（月）敬老の日は、通常通りの営業でしたが、お昼ご飯は「赤飯」、さらに紅白饅頭ならぬデザートバイキングも堪能されました。



午後は特養の入所者さんも参加し「いそぶえ」さんの歌謡ショーを楽しみました。きらびやかな衣装と歌声に魅了され、あっという間の

1時間でした。最後は「長生き音頭」で皆さん手や足腰を動かされ楽しみました。これで長生き間違いなしです。

10月 神無月 今日は何の日

4日 十五夜 秋の草花やすすき、月見団子、サトイモ等をお供えし、月を眺めて豊作を祈る行事が行われます。

8日 寒露 秋になり、野草に降りる朝露が冷たくなって霜に変わるまでの時期。

9日 体育の日 スポーツに親しみ健康な心身をつちかう日とする国民の祝日。

23日 霜降 秋が深まり、朝霜が降りる頃。楓やツタの葉が紅葉し始めます。

31日 ハロウィーン かぼちゃで作ったランタンを飾り、仮装した子どもたちが近所を回ってお菓子をもらう行事。

健康だより 気圧と気温と体調の関係

暑かった夏も終わり季節は秋。すごしやすい季節になりましたが、体調不良を起こしやすいのが秋なのです。

頭や体が重く感じたり、食欲が減退したり、風邪のような微熱等が現れたり、息切れしたり、立ち眩みがしたり、血の気がスーッとひくような感じになることもあります。又耳鳴りやめまい、肩こりや腰の痛みを訴える人もいます。

これは気圧や気温の急激な変化が関係しています。

朝晩の気温差で身体がついていかなかったり、台風の影響で身体の調子が悪くなったり・・・気温がなかなか落ち着かない事が多い為、自律神経が乱れやすくなっているのが原因です。自律神経の乱れを改善させる方法として、以下の規則正しい生活をする事をお勧めします。

- ① 体を温める 暖かい食べ物を食べ、温かい服装を身に着ける
- ② 水分をしっかり摂る 脳卒中を予防します。
- ③ 早寝早起きをする 質の良い睡眠を心がけると自律神経のバランスを整えます。
- ④ 食事に気を付ける 秋の食材を積極的に取り入れバランスの良い食事を心がけましょう。

平成29年 10月
様

月間プログラム

多摩市和光園ケアセンター

電話 042-375-9888

月	火	水	木	金	土
迎え : 送り :	迎え : 送り	迎え : 送り	迎え : 送り	迎え : 送り	迎え : 送り
2	3	4	5	6	7
リハビリ体操  麻雀クラブ	お隣りさんに 回してね ゲーム 書 道	カラオケ大会  セラピー ティックケア 	リハビリ体操 そろばん 倶楽部	多摩市すぐろく ゲーム 陶芸クラブ 	歌とピアノ リハビリ体操  リハビリの日
9	10	11	12	13	14
体育の日 だるま落とし ゲーム  陶芸クラブ	変わった輪投げ ゲーム おやつクラブ 会議 麻雀クラブ	神経衰弱ゲーム 折り紙 (交流) リハビリの日 	音楽 レクリエーション  大人のぬりえ リハビリ体操	荒波を越えろ ゲーム  陶芸クラブ	カラオケ大会  陶芸クラブ  リハビリ体操
16	17	18	19	20	21
体育の日 BPいそぶえ 歌謡ショー  リハビリ体操	ドミノ倒し ゲーム 書 道	ケアセンター かるた取り ゲーム 運動会製作	リハビリ体操 麻雀クラブ	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	オカリーナ 鑑賞会  デザート バイキング  陶芸クラブ
23	24	25	26	27	28
リハビリ体操 陶 芸  ライフ キネティック	カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日) 	指示出しゲーム ちぎり絵	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	くじ引きゲーム 麻雀クラブ	リハビリ体操 大人のぬりえ
30	31	<p>*プログラムは都合により変更する場合があります。</p> <p>*赤字のプログラムは事前申し込みによる有料プログラムになります。</p> <p>*道路事情により多少時間が前後することがありますが、ご了承ください。</p> <p>*お休みをする場合は必ずケアセンターに連絡をお願いします。</p>			
カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日)	東海道五十三次 すぐろくゲーム おやつクラブ 調理				

平成29年10月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
三色丼 味噌汁 胡麻煮 酢の物 フルーツ	御飯 味噌汁 はんぺん詰め揚げ がんもの煮物 胡麻酢和え 黒糖豆乳ゼリー	里芋ごはん 味噌汁 メカジキの和風ムニエル 切干の炒り煮 胡麻和え 黒糖ゼリー	あんかけ焼きそば かき卵汁 インゲンの香味和え フルーツ寒天	ネギトロ丼 吸い物 長芋の含め煮 梅肉和え パインゼリー	御飯 味噌汁 白身魚のカレムニエル ひじきの炒り煮 ポテトサラダ フルーツ
9	10	11	12	13	14
煮麺 鶏肉の照り煮 ピーナッツ和え みかんの牛乳かん 	御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 山菜の炒り煮 スパゲティサラダ オレンジゼリー	御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 金平牛蒡 マカロニサラダ 煮りんご	御飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ひじきの炒り煮 和風マカロニサラダ 人参ゼリー	栗ごはん 吸い物 西京漬け焼き 高野豆腐の煮物 柚子びたし 抹茶ゼリー	親子丼 味噌汁 胡麻煮 ほうれん草の磯和え フルーチェ
16	17	18	19	20	21
御飯 中華風コンスープ 牛肉の焼肉 さつま芋のオレンジ煮 ところてんの和え物 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 鮭のムニエルタルタルソース 切昆布の炒り煮 ブロッコリーとハムの和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 鶏のから揚げ葱ソース 山菜の炒り煮 人参サラダ フルーツ	御飯 かき卵汁 鯖の味噌煮 うの花の炒り煮 胡瓜とみかんの酢の物 柚子ゼリー	とろろそば(温) 胡麻煮 鶏辺和え 栗ぜんざい 	御飯 味噌汁 イカと野菜の中国風旨煮 焼売 中華風サラダ デザートバイキング
23	24	25	26	27	28
御飯 けんちん汁 白身魚の甘酢炒め 南瓜煮 人参サラダ フルーツ	御飯 コンソメスープ 鶏肉のオニオントマト煮 金平牛蒡 ポテトサラダ コーヒーゼリー	きつねうどん(温) そばろ煮 胡麻醤油和え 水ようかん	御飯 味噌汁 鮭の味噌漬け焼き 里芋煮 胡麻和え 青リンゴゼリー	鮭ごはん さつま汁 魚河岸揚げのおろし煮 酢の物 黒糖ゼリー	御飯 味噌汁 茄子のはさみ揚げ煮 炒り豆腐 辛子和え 人参ゼリー
30	31	<p>*食材の都合によりメニューを変更させていただきますので、ご了承下さい。</p>   			
五目寿司 吸い物 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 鯖の文化干し 南瓜のそばろあんかけ あい混ぜ フルーツ				