



# さかえ通信

R3



はあとふるあたご デイサービスセンターさかえ

最近朝晩冷え込み、秋らしい季節になってきました。これから木々の葉が色づき、紅葉の景色が楽しみです。今月は秋のドライブも計画していますので、お楽しみに☆

## さかえのコスモス



今年もあたごの周りのコスモスが咲きました！毎年満遍なく咲くように、ドライバー職員が植え替えや周りの草取りをしてくれています♪  
今年は咲くタイミングに差があり、思うように満開にはなりませんでした。色がとりどりのコスモスを見て、皆様の笑顔は満開でした(^^)



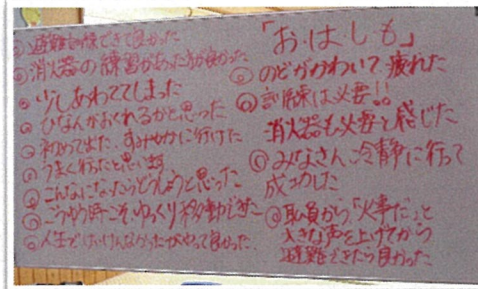




# 避難訓練



さかえでは、年2回(春・秋)避難訓練を行っています。  
 今月18日に秋の避難訓練を行いました！  
 大きな混乱なく、スムーズに避難することができました。  
 代表のお客様に消火器訓練をしていただいたり、  
 恒例の反省会も行いました。



おさない はしらない しゃべらない もどらない



# 機能訓練体操



ある日の午後、機能訓練指導員、皆川によるストレッチ体操を行いました。  
 腕をあげる機会も少ないので、どうしても肩回りが固くなりがちです。  
 肩こりに効果的な体操や下肢のストレッチをじっくり時間を  
 かけて行ったせいか、つま先に手が届く方が続出！！



十分にストレッチをしたあとは、  
 玉送りをしました。  
 ストレッチの効果もあって、

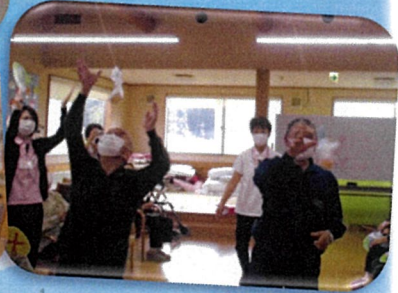
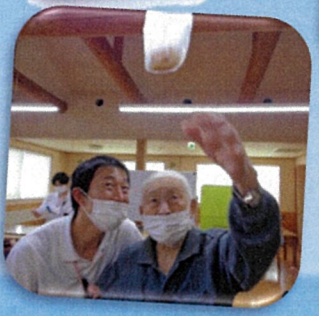


大きく手をあげ、後ろの方にボールを手渡す方も大勢いらっしゃいました。  
 だんだん寒くなって、体を動かすことが億劫になりがちですが、そんな時こそ、  
 デイサービスと一緒に体操をしませんか？お仲間と一緒に楽しみながら行う事で、  
 カラダもココロもあたたかくなりますよ♪



# あたご大運動会

今年もあたご大運動会を行いました！競技は毎年恒例のパン食い競走...ではなく、パン“取り”競走にしました。ルールは簡単♪口でパンを取るのではなく、手で取るだけです！パンは手作りの釣り竿に吊りし、簡単に取れないように職員が上下左右に揺らしました(笑)しかし、皆様、縦横無尽に動くパンをいとも簡単にキャッチ！中にはジャンプして取る方もいらっしゃいました！



お客様レースの後は、職員レースも行いました！  
大ジャンプしたり、仲良くゴールしたり、  
何故か尻相撲しながらスタートしたり(?)  
大盛り上がりの運動会でした♪



## 選手宣誓！



取ったパンはおやつ  
の時間に食べました♪



毎日、運動会が始まる前に  
代表のお客様に選手宣誓  
をしていただきました！



【お客様をパシャリ📷】



10月の壁面



南魚沼産のコシヒカリが手に入りました！しかも60キロ！  
早速お客様と精米に行きました！  
先月から昼食でお出ししています。



**お知らせ** 秋のドライブレクについて  
 たくさんの参加お申込み、ありがとうございました♪  
 天候や混み具合にもよりますが、希望された方が全員行けるように計画しています。  
 寒さが予想されますので、防寒具をご用意下さい。また、マスクの着用もお願い致します。