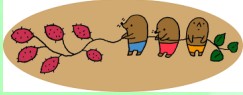
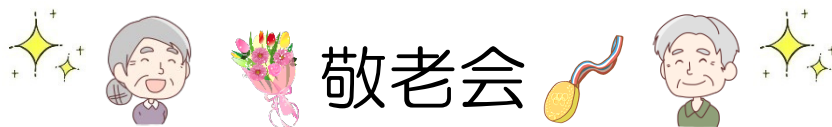


# グリーンルーム 通信

令和5年11月号



日	月	火	水	木	金	土
			11/1 社会 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	2 パラティ （魚釣り） かたか・手芸 書道（自習）	3 算数 季節風呂 かたか・手芸 書道（自習）	4 音楽 季節風呂 理美容 かたか・手芸 書道（自習）
5 	6 国語 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	7 パラティ 理美容 かたか・手芸 絵手紙	8 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	9 社会 かたか・手芸 絵手紙	10 体育 理美容 かたか・手芸 書道（自習）	11 算数 かたか・手芸 書道（自習）
12 	13 社会 かたか・手芸 書道（自習）	14 体育 かたか・手芸 書道（自習）	15 算数 かたか・手芸 書道（自習）	16 国語 かたか・手芸 書道（自習）	17 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	18 パラティ かたか・手芸 絵手紙
19 	20 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	21 国語 かたか・手芸 絵手紙	22 体育 かたか・手芸 書道（自習）	23 算数 かたか・手芸 絵手紙	24 パラティ （風船パレ） かたか・手芸 書道（自習）	25 社会 かたか・手芸 書道（自習）
26 	27 算数 かたか・手芸 書道（自習）	28 音楽 誕生日会 かたか・手芸 書道（自習）	29 国語 かたか・手芸 書道（自習）	30 体育 かたか・手芸 書道（自習）		



9月15日(金)と18日(月)の2回に渡り敬老会を開きました。ご利用者様皆様の長寿を祝福し、日頃の感謝の気持ちをお伝えする会です。いつものお食事やおやつではなく、ホテル形式にて演奏会&ケーキ・珈琲の1日。松花堂弁当の昼食に職員渾身の演目で楽しむ2日目。両日ともに無事終わることが出来ました。





# 秋の健康診断



病気の早期発見や、生活習慣の見直しにも役立つ健康診断。正しい検査結果を得るために、受ける前の気をつけたいポイントについてご紹介します。

## 日頃からできる対策：



### 食事の塩分を抑える

お食事は出汁をきかせるなどして減塩に努めましょう

### ストレスをためない

軽い運動や、音楽を聴くなどストレス解消法を見つけましょう

### 十分な睡眠をとる

30分ほど早く就寝するなどして良い睡眠をとりましょう

## 検診前日の過ごし方：



### 食事は前日 21 時までに

脂っぽい料理や甘いものの摂りすぎは注意しましょう

### 飲酒・喫煙はやめましょう

肝機能や中性脂肪、血糖、尿酸の値に影響します



普段通りの生活の中検診を受けるのは理想ですが、正しい数値を得るためにも前日の過ごし方にも気をつけて元気な暮らしに役立てましょう。



## 入浴と香りのはなし



入浴が体と心に良い影響をもたらしてくれることはどなたも体感されていると思います。花や葉を、または果皮から抽出されるエッセンスをお湯におとす事で気化した蒸気から香りの成分を体内に取り込むことが出来ます。芳香成分は鼻から脳や肺へ運ばれ自律神経やホルモンにも大きく関わります。リラックスしてよく眠れる、リフレッシュして気分スッキリした等。朝晩の気温差が感じられる季節は香りのお風呂を楽しんでみてはいかがでしょうか。

11月のみかん湯です。(11/3 11/4)

