グリーンルーム 通信

令和５年１２月号

日	月	火	水	木	金	土
					12/1 算数 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	2 音楽 **理美容** ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）
3	4 国語 **季節風呂** **理美容** ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	5 ﾊﾞﾗｴﾃｨｰ **季節風呂** **理美容** ｶﾗｵｹ・手芸 絵手紙	6 音楽 **理美容** ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	7 社会 ｶﾗｵｹ・手芸 絵手紙	8 体育 **理美容** ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	9 算数 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）
10	11 社会 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	12 体育 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	13 算数 **誕生日会** ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	14 国語 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	15 音楽 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	16 ﾊﾞﾗｴﾃｨ （ﾎﾞｰﾘﾝｸﾞ） ｶﾗｵｹ・手芸 絵手紙
17	18 算数 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	19 国語 ｶﾗｵｹ・手芸 絵手紙	20 体育 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	21 音楽 ｶﾗｵｹ・手芸 絵手紙	22 国語 **ゆず湯** ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	23 社会 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）
24 31 **お休み**	25 音楽 **Xmas 会** ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	26 算数 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	27 国語 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	28 体育 ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習）	29 ﾊﾞﾗｴﾃｨ （百人一首） ｶﾗｵｹ・手芸 書道（自習	30 **お休みです**

※年末年始のお知らせ：
12/30（土）～　1/3（水）はグリーンルームとデイケアクローバーはお休みです
令和６年１月４日（木）より営業致します。

作品紹介

絵手紙も人気のレクリエーションです。

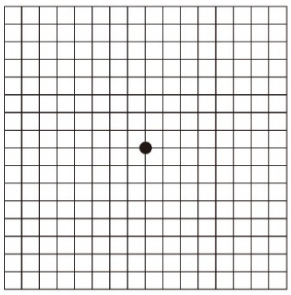
みかん湯

今年は併設する施設に実った果実をご利用者様が収穫したものを使いました。

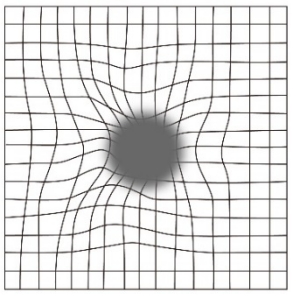
見えにくいのは年のせい…？　加齢黄斑変性（かれいおうはんへんせい）って何？

網膜の中心にある黄斑に障害が生じ見えにくくなる病気です。上の図のように対象がゆがんだり、中心が黒く見えます。欧米では成人の失明原因第 1 位で珍しくない病気です。日本でも高齢化や生活の欧米化により近年増加して失明原因第 4 位になっています。

1～2 年に一度程度の定期的検診を受けるなどの早期発見が大切です。



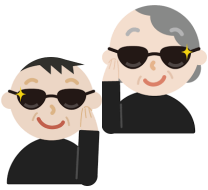
正常な見え方



加齢黄斑変性症の見え方

毎日の心がけで加齢黄斑変性を予防しましょう。まずは禁煙です。喫煙は加齢黄斑変性の最大の危険因子です、速やかに禁煙しましょう。また、紫外線も網膜にダメージを与え、加齢黄斑変性になりやすくなります、サングラスで日頃から眼を保護するとよいです。

食事も大切です。抗酸化ビタミンを含むミカン、大豆、ミネラルを含む食品である牡蛎や海藻などを積極的に摂りましょう。



ハロウィン

10 月 30 日（月）当施設に併設されている保育園の園児さん達の可愛く仮装した姿で訪問がありました。この日の為に利用者様方が袋詰めしたお菓子をプレゼント。ハロウィン🎃もすっかり年間行事として定着されました。