

でいけあ一瓦版

vol.255

介護老人保健施設エスぺランサ

発行日 令和5年11月



11月

今年は何年かから十数年おきのスーパーエルニーニョ現象で暖冬とのこと。また、マツタケは不作、サンマは不漁だそうです。非常に残念ですがその季節にしか食べられない物を美味しく食べたいものですね。あと、山ではどんぐりが全くできなくて各地で熊が出現しているようです。熊の冬眠も遅れるそうです。

睡眠の秋でもあります。年齢を重ねると眠りが浅くなる上に目覚めるのも早くなる傾向があり、睡眠の質を良くするためには、朝起きたら日光を浴びる事や、夕方に軽い運動をするなど、生活のリズムを整える事が大切だとされています。日々の体調に気を配りながら、美しい日本の秋を存分に満喫し、元気に過ごして行きましょう！！

※ 改めて皆様にお知らせがあります。事業所内で利用者様同士の物(食べ物を含む)の受け渡しはお控えください。ご理解とご協力をお願いいたします。

生け花

毎月、生け花をする日を設けています。ご希望の方はお申し出ください。



いもほり

今年も屋上にさつまいもがなりました。玄関に飾ってあるので見てくださいね。



脱衣場の床

脱衣場の床を新しく張り替えました！！皆さんに少しでも気持ちよく使っていただくよう改善していきます。



体操してます！

3時から体操を実施しています。4時までご利用の方は運動の機会を設けています。

