

# ひごろも新聞

H29年 11月



ただいま、ひごろもでうでは一緒に働く仲間を募集しています。興味がある方はこちらまでお電話ください。28・7706



特別養護老人ホーム  
グループホーム  
ショートステイ  
デイサービスセンター

[ひごろもそう]

防府市大字浜方  
8番地1  
0835-28-7706

こんにちは、ひごろもでうの「シヨウト」です。

十月は、ハロウィンパーティーを行いました。

可愛いオバケ型のドーナツやプリンなどのお菓子をとり揃え、仮装した職員が各階へ周りに利用者様に声かけしてあげて頂きました。

怖がる方や喜んでおられる方も

いろいろと表現はそれぞれでしたが、とても楽しんでおられました。



Halloween



美味しいケーキが楽しみだー!

この人こわーい!

みんなで一緒にピース!

いろいろな人に囲まれてるー!  
何じゃこの集団!

## シヨウトステイの皆様が誕生日会を行いました!

10月31日シヨウトステイの皆様でピザを作りました。ご利用者様たちに野菜を切ってもらい、ギョーザの皮とパンを生地にしてピザを焼きました。施設ではほとんど、食べる機会もないので、皆さま笑顔で「おいしかった」と言はれていました。

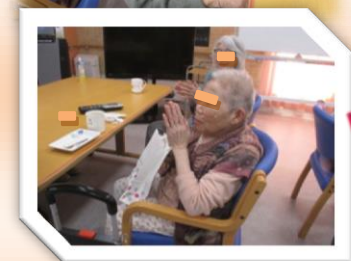
野菜を上手に切るからねー!

みんなで協力してやるぞー!

ピザ完成!

おいしー!

さてどんな味がするかな? 楽しみー!



# グループホームの利用者様が 外出レクを行いました。

10月21日外出レクリエーションで瑠璃光寺五重塔へ紅葉見学に行かれました。当日はあいにくの雨でほとんどを車の中のドライブとなりましたが、気分転換になりました。見学の前には外食をしました。皆様喜ばれ美味しかったと満足されていました。



五重塔の前でピース！



美味しいご飯頂きまーす！



みんなで食べるとおいしいね！



こんなにたくさん食べるかな～！



食後のアイスもおいしいね！



すごくおいしいね！  
また食べたいね！



おいしかった～！

## ひごろも豆知識

### 今月のテーマ 「高血圧」

11月に入り日に日に寒さが増してきますが、この時期、血圧が高めの人は注意が必要です。寒くなると、私たちの体は体温を逃がさないように血管が収縮するので血圧が上がりやすくなります。心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので次のような状況では特に注意が必要です。

- ・寒い屋外に出た時や、暖かい部屋から脱衣所などの寒い場所へ移動した時
- ・熱い風呂に入った時
- ・夜間トイレに起きた時や早朝に起きた時 など

#### 「高血圧を予防するには？」

- ①塩分の摂り過ぎに注意⇒薄味を心掛けましょう。麺類の汁は残し、加工食品やインスタント食品の摂取は極力控えましょう。
- ②肥満を防ぐ⇒肥満は高血圧の進行を助長します。減量に努めましょう。
- ③ストレス解消⇒多忙な生活や精神的な緊張の連続は血圧に悪影響を及ぼします。出来るだけ息抜きをするよう心がけ、睡眠を十分にとりましょう。
- ④適切な運動⇒ウォーキングなどの適切な運動は血圧を下げる効果があります。日頃から適度な運動を心掛けましょう。
- ⑤たばこやお酒は控えめに⇒喫煙や過度な飲酒は血圧を上げ動脈硬化を促進したりの血管に負担を掛けますので控えましょう。

## 立冬の日

今年は11月7日ごろから立春前日までは冬とされています。

立冬とは、冬の始まりのこと。「立」には新しい季節になるという意味があり、立春、立夏、立秋と並んで季節の大きな節目です。

この時期から少しずつ寒くなっていきますので、体調管理にはお気をつけ下さい。



### ソフトバンク日本一奪回おめでとう！ サッカー日本代表も強豪との試合で W杯に弾みをつけましょう！

4勝2敗で横浜DENAを倒し3年ぶりの日本一を奪回しました。厚い戦力の中でレギュラーとなった選手の大活躍が光ったシリーズとなりました。おめでとうございます。

また、待ジャパンもアジアチャンピオンシップで戦うので応援しましょう！

サッカー日本代表も強豪と対決します。世界的に有名なチームと対戦なので本番を想定して戦っていくと思うので応援しましょう！

