

今年も残すところ、あとわずかとなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 だんだんと寒くなるに連れ、外へ出るのもおっくうになりますね。運動不足が解消できるように  
 おうちでできる簡単な運動を紹介します(´▽`)

### Let's try

#### ☆☆☆ 腹式呼吸 ☆☆☆

体の中心の**コア**と呼ばれる筋群を鍛えて全身をよくしましょう。  
 体の中心部を鍛えることで繋がっている上半身や下半身にも相乗効果が生まれます。

※コアとは…背骨や骨盤を支える内側の筋肉を含んだ体幹部

#### 効果

- ・リラックス
- ・酸素の巡り up
- ・引き締め up
- ・失禁失便予防

①吐く

ふう=3



胸は動かさずにお腹を凹めます。  
 ろうそくを吹き消すように口をすぼめ、ゆっくり  
 吐きましょう。

②吸う

スーッ



お腹に空気をためるように鼻からゆっくり吸  
 います。手を置きお腹が盛り上がってくるの  
 を確認しましょう。

※10~20回ゆっくり繰り返してみましょう

## 紅葉ドライブ



白山比咩神社へ行ってきました。紅葉はちょうど見ごろでとても綺麗でした。  
 遠方までのドライブは久しぶりで、みなさんとても喜んでいただけました。

## 喫茶会



月に一度、社会福祉協議会主催の喫茶「あいテラス」が開かれます。  
 手作りパンや焼き菓子、コーヒーでおしゃべりも弾み、今月も楽しい時間を過ごしてきました。



## 文化展見学



生け花・絵画・手芸・書などの作品を見  
 てきました。陽翠の里からも出品しました。  
 「来年も出品したい！」と、意欲满满です。  
 がんばりましょう。



### ～お願い～



風邪やインフルエンザが、流行しやすい季節となりました。  
 施設には免疫力の比較的弱い高齢者の方がおられます。集団生活の中  
 では、風邪やインフルエンザを発症すると周囲に拡大する恐れがあるため職員  
 は手洗い・うがい・手指消毒を徹底して感染防止に努めています。面会に  
 来られた際には、石鹸での手洗いとアルコール消毒をお願い致します。ご家族内  
 でインフルエンザ発症中の方がおられる場合は、感染が拡大する恐れがあり  
 ますので、施設への出入りはお控えいただきますよう、お願い致します。

