

coop

ケアサポートセンター『笑顔だより♪』

コープかながわ 福祉事業部

発行 9月号



こんにちは！ コープかながわ福祉事業部のサポちゃんです！（*^~*）

長〜い残暑が続き、台風が来て一気に秋になりました〜♪

急に涼しくなって体調こわされてませんか？お元気ですか〜？（@^^@）//

先日の台風は交通機関もみだれ帰宅難民がでてしまったり、翌日になって家の周辺を歩いてみたら大きな木もあちらこちらでなぎ倒されていて…!!! 天災の恐ろしさを再々確認させられました。

『天災は忘れた頃にやってくる』という言葉がありますが、今年は次々に起こっています（@0@;）!!!

『備えあれば憂いなし！』 ご家庭でも必要最低限の対策はたてておきたいですね！（^^）v♪

☆コープ Mio9月号(9ページ)『このまま使える防災マニュアル』や

http://www.kanagawa-coop.or.jp/riyou/mio/files/MIO2011_09.pdf

消防庁ホームページ掲載の「地震に備えて」など、再度点検してみると参考になりますよ〜♪（^^）v



秋は楽しみ満載！！『スポーツの秋』・『食欲の秋』・『読書の秋』・『紅葉狩り♪』……（*^o^*）//

美味しい旬の味覚もたくさんありますね〜♪

今年の夏は暑さも長引き、この時期は夏の疲れがど〜っと出てきます！（>O<）

旬のものをたくさん食べて体調を整え、疲れを吹き飛ばしましょう〜！！！！



コープケアサポートセンター青葉では♪

夏祭りを開催！みんなでお神輿をかついで、楽しくワイワイおこないました♪



みんなで金魚を折り紙で作って壁かけにしました♪

深川さんご夫妻のオカリナ演奏♪



囲碁名人戦！



☆ケアサポートセンター青葉のデイサービスでは臨時利用、追加利用も受けています！お気軽にご相談下さい♪（詳しくはホームページの「通所介護」をご覧ください）

コープサポートセンター都筑より♪



9月は体操プログラムの時間中にも行っている“足指体操”をご紹介します。

（目的）☆足裏感覚を養う（歩行の際に足裏を意識することで、安定感が増す）

☆血行促進

☆むくみ予防（身体の老廃物を体外に排出しやすくなる）

*足の指でジャンケンをするようにやってみましょう！ながら体操でできますので、テレビを見ながらぜひ、一日一回チャレンジしてみてください。

足の指先を丸めてぐーっと縮めて『グー!』



足の親指を上の方に、人差し指を下に離して『チョキ!』



5本の足の指をぐーっと広げて『パー!』



タオルをつかて、指の足先でタオルをつかむようにしてタオルを引き寄せます！



☆ケアサポートセンター都筑のデイサービスでは「要支援 1・2」の認定の方を中心にサービスを行っております。お気軽にご相談下さい♪（詳しくはホームページの「通所介護」をご覧ください）