

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(@O@;)!!!

『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<)



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♪









囲碁名人戦!



みんなで金魚を折り紙で作って壁かけにしました♪



☆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)

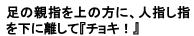
コープサポートセンター都筑より♪

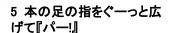
9月は体操プログラムの時間中にも行っている"足指体操"をご紹介します。 (目的)☆足裏感覚を養う(歩行の際に足裏を意識することで、安定感が増す) ☆血行促進

☆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!』













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なっております。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)