


2024	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
9 Sep.	2 壁画作り	3 壁画作り	4 壁画作り	5 壁画作り	6 創作レク	7 個別レク	8 ◀創作週間
	9 □ 腔 お茶会	10 散 髪 創作レク	11 □ 腔 創作レク	12 散 髪 お茶会	13 散 髪 敬老会★	14 個別レク	15 ◀敬老週間
★ 今月のイベント	16 詩 吟 ムージョン歌の会	17 脳トレクイズ	18 頭の体操	19 回想法	20 □ 腔 回想法	21 個別レク	23 ◀脳トレ週間
	23 その他予定	24 チーム対抗ゲーム	25 □ 腔 おはぎ作り★	26 カップイン	27 □ 腔 チーム対抗ゲーム	28 個別レク	29 ◀運動週間
毎日 機能訓練指導員 によるリハビリ	30 チーム対抗ゲーム	テーブルホッケー	ボールゲーム				
木 室内レク							
土 カラオケ	棒体操						◀健康週間


## 豆 ちしき

秋の十五夜といえばきれいなお月さまですが、十五夜に月見だんごは、欠かせませんよね？なぜ、十五夜のお月さまに月見団子を供えるようになったのかというと、月見団子には来年の豊作への願いが込められています。おだんごを供えるようになったのは江戸時代のことで、それ以前はちょうど収穫時期が重なる里芋が供えられていました。稲作が盛んになったことで、収穫時期が近い米をひいた米粉で作った団子を供え、豊作を願うようになったのだそうです。ちなみに、お供えしたあとのだんごを食べると、神様から力を分け与えてもらえるのだとか。「お供え物だから」と遠慮せず、実は食べてよいと知ると、安心して味わえますよね。



### 9月 お誕生日 おめでとうございます！

佐野様 十倉様 長田様  
前田様 南様 山本様



### ご愛読頂いているみなさまへ

9月に入り、厳しかった夏の暑さも、朝・夕は日ごとに涼しさを感じる今日この頃。ちらほら秋の便りも聞こえるようになってきました。この時期は夏の疲れや、大きな気温の差で体調が崩れやすくなります。夏以上に細やかな室温調

整や、衣類等での体温調整が必要になってきます。涼しくなって過ごしやすいいとはいえ、まだまだ、油断せず、水分補給や温度調整・十分な睡眠を心掛け、この季節の変わり目を元気に乗り切りましょう。

ゆうあいえん  
**友愛園デイサービスセンター**  
☎ 078-934-5028 受付時間  
月～土 8:30～17:30

✉ info@yu-ai.or.jp  
〒674-0051 明石市大久保町大窪2603-550  
➡ 施設見学随時受付中！



www.yu-ai.or.jp

## 行事のお知らせ

9/13 敬老会。  
お楽しみに！

Photo Location : 神戸市

デイ  
だ  
よ  
り



9

2024

友愛園デイサービスセンター 情報紙

NO.

229





## 第27回納涼盆踊り大会

### 26日 踊りの輪の中へ

「令和元年」を最後にコロナ禍の為、やむなく中止していましたが『友愛の里納涼盆踊り大会』を、新型コロナウイルス感染症の規制緩和の方針を受け、ご利用者の皆さんと職員の安全を確保し、5年ぶりに開催いたしました。

暑さの厳しさが残る中、午後5時、理事長の開会の挨拶より大会がスタートしました。寿恵實会の皆さんが先導し、盆踊りの開始です。櫓を囲んで優雅で華麗な舞を披露してくださり、踊りが進むにつれて、踊りの輪も少しずつ大きくなっていきました。曲目も、「明石音頭」「炭坑節」「河内音頭」「明石海峡大橋音頭」「ドラえもん音頭」「おどるポンポコリン」となじみの曲から、世代別の知っている曲で踊られ大いに盛り上がりました。

最初は、「私は見ているだけ」とおっしゃられた方も、会場の雰囲気と、盛り上がりで「私も少しだけ踊ってみようかしら」と輪の中に職員と入ら

れていきました。

あっという間に前半の盆踊りも終了し、中休憩では、模擬店の屋台で、「カレー」「たこ焼き」「たい焼き」「かき氷」「ジュース」など、おいしそうに食べられていました。夕方と言ってもまだまだ、蒸し暑く、踊りで身体も動かされていたのか、特に「かき氷」「飲み物」が大人気でした。

休憩でおなかも満たされ、盆踊りの2部の開始です。櫓の周りには最初からたくさんの輪になっています。踊りにも慣れたのか、周りを見ながら踊ることに必死だった方も、余裕ができ、笑顔で気持ちよさそうに踊られていました。

祭りの雰囲気と賑やかで華麗な舞と皆さんの素敵な笑顔に、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。また、今大会もたくさんの方々の協力の下、安全に実施できたことと、たくさんの方々にご参加いただき、ありがとうございました。



## 足湯

### 16日 ほっと一息!

昼食を食べて、午後の一息、足湯を行いました。全身入る入浴に比べて、足湯は体力の消耗が少なく、心臓から遠い足先から下腿を温めることで、足の血行促進につながり、疲労回復や心身のリラックス・むくみの解消・肩こりや関節痛などに効果があると言われています。



入浴される時は皆さん静かに入られますが、足湯の時は会話も弾んで、井戸端会議の



ような賑わいで楽しまれていました。足を軽くマッサージすると、心地よい刺激と温かさで「気持ちがいいし、眠たくなってきた。」と言われていました。また、副交感神経のバランスを整え、リラックス効果が高まり、疼痛の緩和や安眠効果があります。寝つきが悪いときなど、38度から40度のお湯に15分ほど浸してから寝ると良く眠れるそうですのでご自宅でも試してみたいかたは



## デイLIFE ~デイの日常をご紹介~

### 壁画づくり

十五夜といえば、月で餅をついている『ウサギ』ですよね。「う～さぎ う～さぎ 何見て跳ねる、十五夜お月さま 見ては～ねる」の歌をイメージして作成しました。背景を黒い模造紙で夜空を表し、真ん中の大きな月に餅つきをしているうさぎと、それを見ながら楽しそうに野山を駆け回るうさぎ。中秋の名月の秋を感じる作品に仕上がりました。今月の敬老会にメインの飾りつけとして登場します。

