

インフルエンザやコロナの感染が拡大に備えて

12月に入って、人々の往来が激しくなっていることから、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染が拡大しています。

自分の身体は、自分で守るしかありません。以下のことに注意して、感染防止に努めましょう。

- 1、マスクを着用しましょう。
- 2、手洗い・うがいの励行に努めましょう。
- 3、しっかりと水分を補給しましょう。
- 4、居室の加湿・換気を行いましょ。
- 5、熱が出たり気分がすぐれないときは、まず医療機関に受診しましょう。

第95回運営推進協議会開催

11/28(火)に、第95回運営推進協議会を開催しました。

今回の運営推進協議会では、小規模多機能の外部評価の地域かかわりシートを中心に委員の皆さんから意見・要望等をいただき、具体的な改善計画をまとめ、次回の運営推進協議会で最終の総括表を作成することになりました。

当日の参加者及び質問・意見等の詳細・まとめについては、別紙の通りですので、ご一読ください。

12月の予定

- ・12/13(水) 10:30～(2階フロア)
グループホーム利用者忘年会&クリスマス会
- ・12/14(木) 14:00～(1・2階フロア) リハビリ指導
- ・12/24(日) 10:00～(1階フロア)
小規模多機能利用者クリスマス会
- ・12/29(金)～1/3(水) 業務縮小期間

のぞみの里 ニュース

No.215

2023/12/12発行

編集/ 特定非営利活動法人 のぞみの里
住所/ 長野県木曾郡木曾町福島5569番地
TEL/ 0264-21-3131 fax/ 0264-21-3132
e-mail/ nozominosato@circus.ocn.ne.jp

12/1現在
利用者数

- 小規模多機能 29人 / 定員 29人 ◆地域福祉交流 6人利用
- グループホーム 9人 / 定員 9人 ◆総合事業 0人 / 定員 9人

レクイベント『健康体操』を開催

12/10(日)、木曾福島保健センター大会議室において、元気づくり支援金事業の一環として、レクイベント『100歳まで元気! ごぼう先生と楽しむ健康体操』を開催しました。

今年で最後になる「レクイベント」にテレビでおなじみの「ごぼう先生」こと築瀬寛氏を迎えての講演でしたが、40名の皆さんが参加して軽快な講話と軽運動に圧倒され、あっという間の90分でした。



先生を囲んで集合写真を撮りました。

第8回元気はつらつウォーク

11/19 (日) に、木曾町文化交流センター多目的ホールを中心に42名参加し、「5km」「2km」「レク」コースに分かれて、木曾路の晩秋を楽しみながら心地よい汗を流しました。

【レクリエーション風景】



普段使わない筋肉が自然と良く伸びます。



「楽しいなあ～、けどキツイなあ～」と言いながら、終われば笑顔でした。



だるま送りゲーム！
少し重いだるまをお隣りへ…。
どっちが早いかな？



紅白玉入れゲーム！
逃げる箱にどんどん投げ入れます。
大きな笑い声と共に、自然と身体が動きます。

お誕生日おめでとう

誕生日当日にお祝いすることが出来ない方も多くいますが、ここひと月で5名の方のお祝いが出来ました。



2kmコース



2kmチェックポイントで、パチリ



チェックポイントでもらうシールを、服に貼る方もいました。

【5kmのコース図】

令和5年度 元気はつらつウォーキング 5kmコース

ウォーキングのマナー

- 1 やしきたり 明るい声で さややかに歩きましょう
- 2 足音であわてず あせらず 待つ癖を
- 3 ひまがらを、参加者だけの 運びやすい
- 4 自分自身も、自分の責任 持ち帰り
- 5 歩きながら、周囲の景色に 感謝して

2kmチェックポイントで、パチリ

チェックポイントでもらうシールを、服に貼る方もいました。

5kmのコース図

お問い合わせ先: 080-5895-3974

家事のできる利用者には、食器洗いを手伝ってもらいました。



園芸療法の一環として作った「ほうれん草」と「小松菜」、重宝に調理の材料に使って使っています。



渋柿をいただいたので、干し柿を吊るす作業中です。



手芸サークルの皆さんの指導で、来年の干支の「辰」づくりをしました。「上手にできたでしょう」