回覧

10月号 まるっと翁仁会（おうじんかい）

令和8年10月10日発行　Vol.4

■　ごあいさつ

朝夕の風に秋の気配を感じる季節となりました。過ごしやすくなってきたこの時期に、楽しみながら健康づくりを始めてみませんか？
今号では、リハビリスタッフに聞く！簡単な体操や秋の暮らしのヒントなど、毎日の生活に役立つ情報をお届けします。

今月の話題

- 健康の秋！転ばない身体づくり
- 動く秋！リハビリスタッフに聞く　毎日できる簡単体操
- 秋を感じる暮らしのヒント！
- 食欲の秋！旬の味覚を楽しもう
- 芸術の秋！何して楽しむ？秋の活動アイディア
- 油断大敵！秋の体調管理
- 最後にひと息♪　編集者のつぶやき

特集　健康の秋

転ばない！元気な身体づくり！

秋は体を動かすのにぴったりの季節です。いつまでも自分らしく、いきいきとした毎日を送るために、今日からできる事を始めてみませんか？

1 足の筋力を保つ

足の筋力が弱くなると、つまづきやすくなります。歩く･立つ･座る動作を意識しましょう。



2 毎日少しずつ身体を動かす

毎日の積み重ねが、筋力や体力の維持につながります。無理のない範囲で続けましょう。



3 バランス感覚を鍛える

片足立ち、かかと上げなど、バランスを意識した運動が効果的出す。



4 靴や足元の環境を整える

足に合った靴を選び、段差やつまずきやすい物を減らしましょう。



リハビリスタッフ紹介



心と身体の笑顔のために

リハビリは「運動」だけではありません。笑って話すことや手を動かすことも大切です。「できた！」を大切に、楽しく取り組みましょう♪

日常生活動作の自立支援

身体の機能の維持・向上

住み慣れた場所での暮らしを支える







リハビリスタッフ監修！ 毎日できる簡単体操

ポイント　痛みのない範囲で、ゆっくり呼吸を整えながら無理なく続けることが大切です。

①足踏み



左右交互に足を上げましょう。左右10回ずつ行います。

②かかと上げ



ゆっくりとかかとを上げ下げします。10回行いましょう。

③つま先上げ



つま先をゆっくり上げ下げします。10回行いましょう。

④立ち上がり



手を使わず、ゆっくり立ち座り。5回行いましょう。

回覧

秋を感じる暮らしのヒント

日々の生活の中で、季節を感じることは心を豊かにしてくれます。
小さな秋を見つけて、毎日に彩を加えましょう。

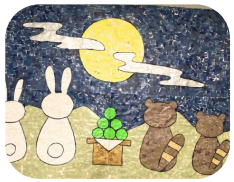
身近に見つかる「秋」

- 落ち葉やどんぐりを探す
- 色づく木々を眺める
- 金木犀の香りを楽しむ
- 空や雲をゆっくり眺める











施設では、敬老会や季節の作品作りなど、秋ならではの活動を楽しみながら、季節の移ろいを感じるひとときを過ごしています

秋の活動アイディア

塗り絵や工作

紅葉やきのこなど、秋のモチーフを使って作品作りを楽しみましょう。

音楽を楽しむ

秋の歌を口ずさんだり、楽器を鳴らしたりして心をリフレッシュ♪

読書の秋

ゆったりとした時間に、好きな本や昔話に触れてみませんか？

あなたの秋を見つけてみましょう

秋は体調管理も大切です！

寒暖差に注意！

朝晩と日中の気温差が大きい季節です。衣類等で調節しながら、体調を崩さないようにしましょう。

こまめな水分補給を！

涼しくなっても、脱水はおこります。のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。

感染症予防！

空気が乾燥し、風邪などが流行しやすい季節です。手洗い・うがい・換気など、日頃の予防を心がけましょ。

旬の味覚を楽しもう！

秋は美味しい食材がたくさん！栄養も豊富で、身体に嬉しい季節です。

さつまいも



食物繊維が豊富で、おなかの調子を整え、エネルギー源にもなります。

きのこ



食物繊維やビタミンDが豊富で、免疫力を高める働きがあります。

柿



ビタミンCやカロテンが豊富で、風邪予防や美肌効果が期待できます。

栗



ビタミンやミネラルが豊富で、疲労回復にも効果的な食材です。

職員募集

私たちと一緒に働いてみませんか？ブランクのある方も大歓迎です。
まずはお気軽にお問い合わせください。

社会福祉法人　翁仁会
府中市上下町深江１０４８８番地1
☎０８４７(６２)４３１３
ＨＰ☞https://www.oujinkai.com
ホームページもご覧ください

編集者のつぶやき

秋は自分の好きなことや、新しい自分と向き合える彩り豊かな季節ですね。
私はやっぱり「食欲の秋」一択です！おいしいものを前にすると、食欲だけは季節を問わず元気いっぱいです。
皆さんも身近な「自分の秋」を見つけながら、元気にお過ごしください。