



居宅介護事業所

きぼうケア便り

2018年 10月

ライフサポートNEO

検索

発行：ケアセンターきぼう / 住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号 / 電話：(0952)29-2500

**ケアセンターきぼうは経験豊富なスタッフが揃っています。
今月も皆様の笑顔のために頑張ります！**

ケアセンターきぼうは介護を必要とする全ての方のご相談をたくさん受けられるように、9月よりスタッフを1人増員しました。在宅介護でお困りの方、悩んでいらっしゃる方、まずはご連絡ください。



☎ 0952-29-2500 **相談無料** 受付時間 8:30~17:30(土日祝を除く) 担当・川浪(カワナミ)まで

季節の変わり目を健康に過ごすためには？



体を温める

お風呂はシャワーだけではなくお湯につかったり、あたたかい飲み物を飲みましょう。水分補給にも常温のミネラルウォーターや白湯がおススメです。



太陽の光を浴びて、運動する

難しい運動ではなくお散歩程度の運動を積極的に取り入れてください。特に朝の太陽の光を浴びながらのウォーキングは、自律神経の働きを高めます。



食事に気を付ける

秋の食材を取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう。旬のサンマからは良質なタンパク質が摂取でき、青魚の脂には血液をサラサラにしてくれるEPAや、悪玉コレステロールを減らすDHAが豊富に含まれています。

ケアセンターきぼうではケアプラン実施後もしっかりサポートいたします。ご利用者様の体調や環境の変化に応じて、ご要望があればいつでもご相談ください。季節の変わり目に注意して、快適な秋を過ごしましょう。

佐賀市兵庫南2丁目4番22号 ☎ 0952-29-2500 居宅介護事業所ケアセンターきぼう

ご利用者の笑顔がキラリ!

佐賀市兵庫町にあるデイサービスセンターよりあい兵庫は、毎月発行している「よりあい便り」を施設内に掲載しております。春はお花見、鯉のぼり見学、夏は七夕やスイカ割り、また普段のご利用者様の様子など素敵な写真が盛りだくさんです。ぜひ見学に来られた際は「よりあい便り」で皆様の笑顔に癒されて下さい。またサービス内容についてのお問い合わせ、見学の相談などお気軽にお電話ください。

☎ 0952-28-3105
(受付時間)9:00~18:00
佐賀市兵庫町淵1333番地4
担当・小谷(コタニ)まで

●ケアセンターきぼう 10月/レクリエーションカレンダー●

日	月	火	水	木	金	土
30 くるみの日、クレーンの日	1 法の日、コーヒーの日、国際音楽の日	2 豆腐の日、望遠鏡の日	3 登山の日	4 いわしの日、天使の日、陶器の日	5 時刻表記念日、折り紙供養の日	6 国際協力の日
7 ミステリー記念日、盗難防止の日	8 入れ歯の日、足袋の日、骨と関節の日	9 世界郵便デー、道具の日	10 目の愛護デー、釣りの日、銭湯の日	11 鉄道安全確認の日、ウィンクの日	12 石油機器点検の日	13 サツマイモの日、引越しの日、麻酔の日
14 鉄道の日、国際標準化デー	15 たすけあいの日、きのこの日	16 ホスの日、世界食糧デー	17 貯蓄の日、カラオケ文化の日	18 冷凍食品の日、フラフープ記念日	19 バーゲンの日、海外旅行の日	20 新聞広告の日、頭髪の日
21 国際反戦デー、あかりの日	22 方言の日、バラシュートの日	23 電信電話記念日、津軽井の日	24 国連デー、文庫の日	25 リクエストの日、民間航空記念日	26 原子力の日、サーカスの日	27 読書の日、世界新記録の日
28 速記記念日	29 ホームビデオ記念日	30 初恋の日	31 日本茶の日、陶彩の日、ハロウィン	1 犬の日、すしの日、点字記念日	2 阪神タイガース記念日、タイツの日	3 文員の日、ゴジラの日、いいお産の日
4 ユネスコ憲章記念日	5 電報の日、雑誌広告の日	6 お見合い記念日、アパート記念日	7 餅の日、知恵の日、国有財産の日	8 レントゲンの日、いい歯の日	9 119番の日、換気の日	10 エレベーターの日、ハンドクリームの日