

# 7.8.9月 お誕生日の方々

おめでとうございます！



## 職員 BIRTHDAY & 手話講座

お誕生日おめでとう！



『産まれる』  
お腹の前で  
両手を前下  
方へ出す



『日にち(月日)』  
親指から小指を  
順に折っていく



『おめでとう』  
新年の時と同じ。下  
から上へ手を広げて  
上げる

ありがとう！



左手甲から上に向かって右手  
を垂直に上げる



拍手！

拍手！

両手をぐるぐる  
回します。沢山の  
人だととてもき  
れいです！

真嶋美幸

楽しく！元気に！  
頑張ります！  
宜しくお願いします！

## ハーバリウム作り

「ハーバリウム」とは、ドライフラワーなどを小瓶に入れ、オイルなどに浸して作る、観賞目的のインテリアフラワーです。

今回、私たちが使用した花材は造花で、オイルは使用せず洗濯のりで代用しました！利用者様にそれぞれ好きな花を選びデザインして頂きました。造花がとても小さいので細かい作業になりましたが、職員と一緒に楽しく製作されていました。透明感や浮遊感がなんとも涼しそうでも魅力的ですね！

ダイニングテーブルやトイレ、玄関などいろいろな場所に飾っていただければ嬉しいです！



できあがり！



## かき氷作り



今年の夏もみんなでかき氷を作りました！  
味は、いちご・ブルーハワイ・黒蜜・カルピスで、トッピングは練乳とあずき。  
好きな味、好きな組み合わせで、みんな美味しそうに召し上がられていました！私も頭もキーンとなりながら一緒にいただきました！おすすめは、カルピス味です！ちなみに、イチゴ味に小豆は合わないそうです。

# 暖房器具の安全な使い方

これから寒くなってくると、暖房器具を使用する機会が増えます。本格的に寒くなる前に、暖房器具が壊れていないかチェックし、安全な使用方法を確認しておきましょう！

## 暖房器具が壊れていないかをチェック

電気あんか、電気毛布、こたつ、ストーブ、ヒーターなど、ご自宅で使っている暖房器具を確認しましょう。

- 電気コードは傷んでいませんか？
- 破れたり、穴が開いたりしていませんか？



## 暖房器具による事故に注意！

誤った使い方をすると、ケガをしたり体調が悪くなることがあります。次のような事故が起きないように暖房器具を正しく安全に使いましょう。

### その1

電気あんかを足の下に入れて就寝。両足に低温やけどを負う

体の同じ部分が長時間温められると、皮膚の弱い部分が傷ついて治りにくい「低温やけど」を負う危険があります。



安全な使い方

布団の中が温まったら  
暖房器具を取り出して寝ましょう！

### その2

電気ストーブをつけたまま就寝。布団から出火して火事になる

布や紙などの可燃物は、ストーブやヒーターで長時間温められたり発熱部分に接触していると、出火することがあります。



安全な使い方

ストーブやヒーターの周りには可燃物を置かないようにしましょう。ストーブやヒーターは消してから寝ましょう！

寒くなると、喉の渇きを感じにくくなり、水分補給の回数が減りやすくなります。

秋・冬の「かくれ脱水症」にも注意し、しっかり水分も摂りましょう！

## 残暑の恵み！

今年は何年にも比へ暑さが長引いているため、この時期でも紫蘇がいたただけたそうです。利用者様も、手際よく摘んでおられました。フロア中が紫蘇のいい香りです。利用者様が、世間話をしながら楽しんで摘んでおられる姿はなんだかとてもほっこりする光景でした！

摘み終わった紫蘇は、水洗いして煮出して紫蘇ジュースにしました！そのまま飲んで、炭酸水で割っても美味しいですよ。



みんなで葉摘み中！

## 「紫蘇の葉摘み」

京都大原の紫蘇を、ご縁があり職員がいただいたので、利用者様と葉摘みをしました！

今年は何年にも比へ暑さが長引いているため、この時期でも紫蘇がいたただけたそうです。利用者様も、手際よく摘んでおられました。フロア中が紫蘇のいい香りです。利用者様が、世間話をしながら楽しんで摘んでおられる姿はなんだかとてもほっこりする光景でした！

摘み終わった紫蘇は、水洗いして煮出して紫蘇ジュースにしました！そのまま飲んで、炭酸水で割っても美味しいですよ。



## 見事な手作り野菜！

### 「かぼちゃ」



利用者様のご家族様から、立派な観賞用のかぼちゃをいただきました！

なんとこの大きくて立派なかぼちゃを、ご自宅の家庭菜園で作られているそうです。楽しみながら趣味として取り組まれているみたいですが、「こんな立派なかぼちゃが作れるなんてすごい！重さは、ちよつと3kgで人の顔より大きなかぼちゃに、高原の利用者様も「すごいな〜」「立派やな〜」「食べれるんか？」と興味津々でした！



## 健康づくり、まちづくりの輪を広げよう！ 健康友の会まつり

10月29日(日)、飛鳥井児童公園(養正小学校前)で「健康友の会まつり」が開催されます。

- ★体力測定・骨密度・体脂肪・体内年齢など健康チェックコーナーあり！
- ★鍼灸体験・歯科コーナーなど専門家によるブースあり！
- ★食べ物や飲み物、お菓子などの模擬店も多数出展！

注)物販は現金ではなく金券で行います。金券は受付で販売します。

★歌って、踊って、演奏など楽しいステージ企画もあり！



その他にも和太鼓・フラダンスなどのステージ企画、友の会サークルによる手話うた、モルツクの体験など、子供から大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです！ぜひお越しください☆