

# 等々力の家デイ新聞

平成28年9月号

担当 外池

秋の夜長とは申しますが、例年になく雨が多く、さわやかな秋晴れの空が恋しいこのごろ。  
等々力の家では、ご利用者様に気持ちの良い季節が迎えられるようなイベントを提供していきます。

## 今月のイベント 秋

### ★頑張りました。 消防活動技術大会4位入賞



### ★今月の一枚



## 機能訓練・理学療法士 高江洲の健康ワンポイントアドバイス



廃用症候群(はいようしょうこうぐん)と言う言葉を知っていますか?

活動の低下から、体力がさらに落ちるといった症状が出てきます。そして身体機能だけでなく精神機能が低下した状態が廃用症候群です。

よくある例として、散歩中に転んで以来、外に出ることに対して不安を抱いて自宅に閉じこもりとなり、結果的に筋力低下、持久力低下につながり、さらに自宅からでなくなることもあります。

それを防止するために是非等々力のデイに来て一緒に体操をしましょう。

### 趣味・サークル活動

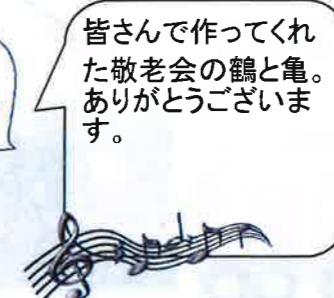
#### ★絞り染め



綺麗に染められたね。  
料理を作るみたいだね。



### 生活基盤サービス



- ・買い物同行
- ・夕食提供、持ち帰り弁当サービス
- ・ヘアカット、整剃り
- ・ユニクロ、GU、100円ショップ外出等



皆様の生活のお手伝いが出来るよう実施しております。  
他にも要望があれば遠慮なく相談して下さい。

### 遊歩俱楽部活動報告



#### 平成28年9月の月間優秀者発表

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1位 古谷 英三郎 様 | 326往復 (16.300m) |
| 2位 高塚 一 様   | 210往復 (10.500m) |
| 3位 増田 伊共子 様 | 90往復 (4.500m)   |



等々力の家デイホームでは電話・メールでの相談を承っております。  
ご相談されたいことがありますたらお気軽にデイホームまでご連絡下さい。  
TEL : 03-5752-0037 メール : todo-day@foryou.or.jp  
<http://todoroki.foryou.or.jp> ようしければホームページもご覧下さい!