

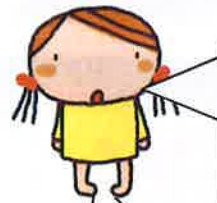


めっきり日も短くなり、冬もすぐそこに来たような今日この頃になりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。
今年もあとわずか、職員一丸となって皆様に喜んで頂けるイベントを提供していきます。



今月のイベント

★マリネラ



マリネラって何？

ペルーの各地で踊られる8分の6拍子の踊りです。
日本ではペルーと言えばアンデス地方の踊りを思い浮かべるかも知れませんが、ペルーではノルテーニャが最も人気があり、盛んな踊りです。
とても楽しい踊りでしたね。また来てください。



主事になった梅原です。

★十・フアラア誕生



今後も頑張ります。応援よろしくお願いします。C(∩∩)C



いつもデイ新聞を読んでいただきありがとうございます。
新聞を担当しています外池です。
今月号は少し私の事を話させていただきます。
今年65歳になりました。皆様から見ればまだ若造です。
介護士になる前の仕事は美容師でした。
学生時代は山岳部でした。

スポーツはスキーやテニスをやっていました。



美容の仕事でニューヨークに。



こんな私ですが頑張りますのでよろしくお願いします。

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



皆さんは毎日どれくらい歩行していますか？

東京都福祉保健局によると1日当たりに推奨される身体活動の具体的な目安として「歩行または、それと同等以上の強度の身体活動を65歳以上の高齢者は毎日40分」としています。

歩行と同等以上の強度がある身体活動の具体的な例としては、家財道具の片付けや荷物の運搬の上り下り、床掃除や風呂掃除、拭き掃除、庭の草むしりや農作業、家の修繕、子供と一緒に体を動かして遊ぶなどがあげられます。

まずは「今より10分多く体を動かすこと」を目標に、できそうなことから始めてみましょう。



趣味・サークル活動



手工芸でバラを皆で作りました。
絵手紙も作りました。
皆様も趣味やサークル活動に参加しましょう。



生活基盤サービス

- ・買い物同行
- ・夕食提供、持ち帰りサービス
- ・ヘアカット、ひげそり
- ・ユニクロ等のプチ外出



などなど、皆様の生活のお手伝いができるよう実施しております。

遊歩倶楽部活動報告

平成28年11月の月間優秀者発表

1位	古谷 英三郎 様	370往復 (18,500m)
2位	高塚 一 様	210往復 (10,500m)
3位	増田 伊共子 様	75往復 (3,750m)



歩いた分だけ紅葉します。
皆さんで参加し、紅葉を彩ろう。

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し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>

よろしければホームページもご覧下さい！