

感染症対応

ご本人、同居の方などに体調の変化があった場合は、必ず**ご利用前に連絡をお願いします。**

ご利用者の皆さまにもご利用時のマスクの着用や手指消毒をお願いしております、ご協力をお願いします。

提出物がある際のお願い

リハビリ計画書や保険証類、お薬手帳などの提出物がある場合は、送迎時に職員までお知らせください。

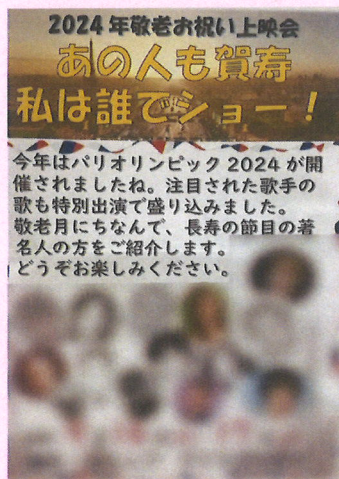
お知らせ

<髭剃りについて>

現在施設の電気シェーバーを共同使用しておりますが、東京都からの指導が入り共同使用を中止することに致しました。今後も髭剃りを希望される方はご自分の電気シェーバーをお持ちください。9/2よりご持参されない場合は対応出来かねますことをご承知おきください。なお、安全上の都合によりカミソリは使用できません。

<敬老会のお知らせ>

9月16日(月)、17日(火)の2日間、敬老会を開催いたします。毎年恒例の「あの人も賀寿 私は誰でショー！」の上映や、職員による歌のプレゼントを予定しております。皆さんで賀寿を迎える方々をお祝いしましょう！



カトレアの施設の様子をご覧ください。



カトレアブログのQRコード

カトレアデイ新聞

第226号
令和6年8月26日発行

東京都日野市日野本町6-3-17

TEL 042-589-2250

医療法人社団 英世会

介護老人保健施設 カトレア

立川花火大会鑑賞



当日は10数名の方が参加され、お弁当を召し上がった後、カトレアの屋上から花火を鑑賞しました。雨も少し降りましたが屋上まで頑張って登った皆さんの熱意に圧倒されたのか次第に止んで感動の鑑賞会でした！



今月の銘菓

8月の銘菓は「高知県」スライドを鑑賞後、土佐銘菓「かんざし」をいただきました。



パン販売

職員と一緒に、何がいかしら♪あれがたべたいわ♡と選んでいましたよ。



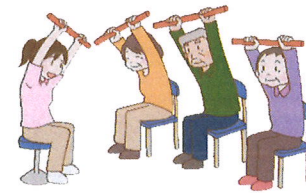
今月の作品

<三つうちわ作り>

作り方のパンフレットを見ながら一生懸命作りました。可愛いうちわが出来上がりました！

令和6年9月 デイケア月間シク予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 防災の日 (9/1)	3 歌声広場	4 ← カレンダー作り →	5	6 看護師シク (くるくるグルコ サミンの日)	7 CMソングの日 おかし販売
8 お休み	9 看護師シク (骨盤臓器脱 克服の日)	10 アメリカン フライドポテ トの日	11 全国銘菓巡り (群馬県)	12 全国銘菓巡り (群馬県)	13 大正琴 (ボランティア) おやつシク (お好み焼き・フ アルビール)	14 ファミリー カラオケの日
15 お休み	16 敬老の日 ← 敬老会 →	17	18 誕生日会 クルクル ぶどう作り	19 誕生日会 全国銘菓巡り (岡山県)	20 誕生日会 全国銘菓巡り (岡山県)	21 シク体操
22 お休み	23 秋分の日 園林休日 シク体操 バザー	24 カトシア 寺子屋	25 ガーランド 作り	26 リハ体操	27 世界観光の日 パン販売	28 カトシア 寺子屋 秋祭りイベント
29 お休み	30 宅配ピザの日	1	2	3	4	5



リハビリ室より



こんにちは！作業療法士の佐々木です。
 季節も残暑になり、まだまだ暑い日が続いています。
 今回は「睡眠」についてご紹介します。
 睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。
 上手に睡眠不足を解消しながら体内リズムをコントロールして元気に過ごしていきましょう。

体内リズムの乱れもまた肥満といった生活習慣病や、日中の疲労感、パフォーマンスにも関わっているということが報告されています。
 毎朝、同じ時間に太陽の光を浴びること、朝食をしっかり食べること、夜に強い光を浴びないといったことが体内リズムを整えるうえで重要になります。睡眠の質を高める方法をご紹介します。

睡眠の質を高める方法

1. 起床・就寝時間を固定する
2. ご飯は寝る2時間前までに
3. 寝る前にスマホを触らない
4. 入浴は就寝の90分前に
5. 起きたら太陽を浴びる



7日(土) おかし販売・27日(金) パン販売
 購入希望の方は、現金とエコバッグをお持ちください。
 16日(月)・17日(火) 敬老会
 賀寿の方々をお祝いします。恒例の「あの人も賀寿 私は誰でショー！」をお楽しみに！
 23日(月) バザー
 今年もお祭りのバザーを開催します！購入希望の方は現金とエコバッグをお持ちください👛
 28日(土) 秋祭りイベント
 当日をお楽しみに♡
 無料シク：18日(水)クルクルぶどう作り
 25日(水)ガーランド作り