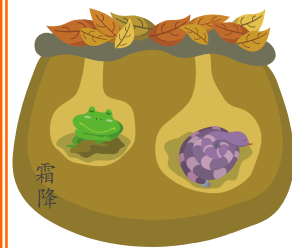


さつすデイ新聞

平成20年11月号

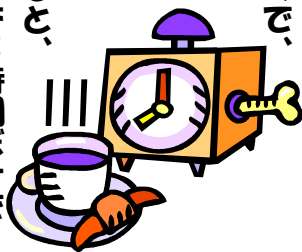


紅く染まる山々に深まる秋を感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？

壁のレンダーもあとわずかとなり、本格的な冬もすぐそこまで来ています。冷えや乾燥で風邪を引きやすい時期ですので、気をつけてお過ごしください。

自分の時間も大切に

家族の健康には気を配るのに、自分の不調は見逃していませんか？ 常に何かを考え行動していると、ストレスが溜まります。一日は無理でも半日、もしくは3時間だけでも家族以外の方と過ごす時間や、一人だけの時間を作ってみましょう。「休んだ」「遊んだ」という実感を得るだけでも元気を補給することができます。上手に自分の休みを持つてはいかがでしょうか？



10月の行事報告

10月6日～12日にテイホールにて、運動会を開催しました。風船バレーやボール運び競争、紙風船割り、最後にはフォークダンスを

スタッフと一緒に踊っていただきました。競技の中で普段は見せられない驚くような素早い動きを見せられる方もおられ、真剣さと笑いもある活気のある運動会になりました。

皆様、紙風船はうまく割れましたか？

また楽しいめる競技を考えておきますので、来年をお楽しみに！



おやつクッキング

10月20日～26日はおやつクッキングにて、鬼饅頭・ちくわ焼き・蒸しパンケーキを日替わりで作りました。初めての「鬼饅頭」は、名前とは裏腹に、甘くてきれいな色で上品なお味でした。何といても「ちくわ焼き(たこ焼きの「たこ」の代わりに「ちくわ」を入れています)」でソースの香りに皆様ご満悦でした。調理中もワイワイと賑やかで、ほんのり甘く楽しいクッキングでした。

次回のおやつクッキングは、11月10日～16日に、焼きそば・蒸しプリン・ベビーカーステラを予定しています。きっと美味しいですよ！

思いっきりあくび&ため息

あくびやため息は深呼吸と同じ。思いっきりすることで、息を深く吸ったり吐いたりすることができます。頭の疲れもスッキリし、気分転換にもなりますよ。

展示のご案内

テイホール入り口前に、皆様がテイサービスで作られた作品を展示させて頂いています。手芸・編み物・ペーパークラフト・切り絵・川柳・習字などテーブルに乗り切らない程、たくさん作品です。一つ一つ心をこめて丁寧に仕上げられた作品に、ご利用皆様やお客は足を止めて感心して見入っております。ぜひ一度ご覧ください。



つもさんの部屋

私もテイサービスでお世話になって半年を迎えます。皆様の知名度(?)も上がったようで、最近「つもさん」「主任さん」と声を掛けて頂けるようになり、お風呂(飯を食べないで仕事を続けていると、「早く食べや」、顔をしかめると「怖い顔してるで」と、親のよつに心配してくださります。有り難いですね。なお、怖い顔の理由は、阪神が優勝を逃したからです。巨人ファンの皆様おめでとうございます(津本) ます。真弓監督、来年こそは優勝を!!(毎年言ってますが・・・)