



# はとまめだより

## ～笑顔よせて 秋まつり～

9月6日(日) 毎年恒例となりました「秋まつり」を無事に開催することができました。たくさんのご参加とご協力をありがとうございました。



演じ物のトップをかざってくださった『ポップデュオ』の伊藤さんと今泉さんです。



お祭りマンボを熱唱!! 会をさらに盛り上げてくださいました。



なじみのあるシスターズの演奏で懐かしいうたをみんなで熱唱しました。



笑いあり、涙ありの名司会者高草木!!

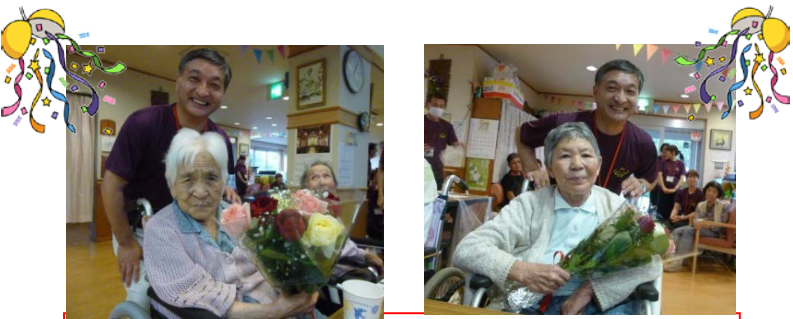
ふれあい会さんの素敵な衣装と華麗なダンスにみんな釘付け



一日お手伝いをしていただきありがとうございました。宮城地区民生委員のみなさん、宮城地区ボランティア協議会のみなさん、社会福祉専門学校のみなさんです。



今年も驚かせていただきました。前橋工科大学ジャグリング部のジャグリングショーです。



15年表彰今年は、2名。これからもお元気に通ってくださいね。



たくさんの利用者さんご家族に参加してただけました。いっぱい笑顔『ありがとう』ございました。



宮城の里リコーダー部です。曲は秋まつりテーマソング「ありがとう」練習のように?とはいきませんでしたが…。来年にご期待!!



ありがとうの感謝の気持ちを込めてみな様の笑顔がたくさん見られたこと職員一同うれしく思います。





社会福祉法人 育恵会

# 宮城の里デイサービスセンター

前橋市市之関町401(赤城育心こども園隣) ☎ 230-4131

介護相談窓口は・・・宮城の里居宅介護支援事業所 ☎230-4107

読んでみましょう

## 認知症予防の10ヶ条

日本認知症予防財団より

認知症予防のため、公益財団法人 日本認知症予防財団が、認知症予防の10ヶ条を発表しています。日常の生活で、気をつけていくことが介護予防や認知症の予防につながっています。

① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を

② 適度に運動を行い 足腰を丈夫に

③ 深酒とタバコはやめて 規則正しい生活を

④ 生活習慣病（高血圧、肥満など）の 予防・早期発見・治療を

⑤ 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く

⑥ 興味と好奇心をもつように

⑦ 考えをまとめて 表現する習慣を

⑧ こまやかな気配りをした よい付き合いを

⑨ いつも若々しく おしゃれ心を忘れずに

⑩ くよくよしないで 明るい気分で生活を



9月6日(日)

宮城の里デイサービスセンター

秋まつり

ありがとう

笑顔で時をきざもう!

みなさんの笑顔を集めて、楽しいおまつりができました。ご協力してくださいました皆様に心よりお礼申し上げます。



### 秋も注意が必要ですー脱水症のどが渴いたら

#### 軽い脱水症のはじまり

すっきり秋らしくなりました。汗もかきにくくなると、脱水症の心配は多い季節です。脱水症の危険は、これからの時期にもあります。もし、「のどが渴いた」と感じた時は、軽い脱水症がはじまっています。水分を摂り始めると、水分の半分程度も吸収されません。日常から「のどが渴く前に、水分をまめにとる習慣をつけること」が、これからの季節も健康の一つの方法です。

### ボランティアご紹介

9月にボランティアに見えられた団体・個人をご紹介します。

- ・ハーモニカ(大崎小夜子様)
  - ・ウクレレ(阿久沢幸子様)
  - ・ふれあい会
  - ・宮城地区民生委員
  - ・地域福祉研究委員会メンバー
  - ・ポップディオ(ポップス尺八)
  - ・宮城地区ボランティア協議会
  - ・群馬社会福祉専門学校
  - ・前橋医療福祉専門学校
  - ・他、有志のみなさま (順不同)
- 楽しいひと時、そして、ご協力に心より感謝いたします。

