

八幡苑通信

柏市篠籠田1390番地
社会福祉法人 豊珠会
特別養護老人ホーム 八幡苑

平成29年11月号



朝夕の冷え込みが身に染みることとなりました。先月17日に当施設の敬老会が行われました。各ユニット代表者への花束贈呈や利用者

代表挨拶、家族会有志によるカラオケ、ボランティアバンドによる演奏と内容盛りだくさんで実施致しました。

各ユニット代表者の方へ理事長より花束が贈呈されました。



花笠音頭に合わせて手拍子をしました。



【10月行事紹介】

🥁 秋の音楽会 🥁

日時：10月29日（日）

場所：1F食堂、事務所前

リハレク委員会主催の音楽会です。秋にちなんだ曲をマラカスや鈴などの楽器を演奏したり、歌を歌ったり、音楽に合わせて体操を行います。

他にも各ユニットお楽しみ会など検討しています。



【フレイル 予防】

「フレイル」とは…

日本語訳すると「虚弱」や「老衰」、「脆弱」歳をとって心身の活力が低下した状態

フレイル状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。



～具体的なフレイル予防策～

① バランスの良い食事、筋肉の素になるたんぱく質を多く摂る。



② 1日の中で今より10分長く身体を動かす。



③ 社会との繋がりを持つ。

フレイルの兆候を早期に発見し、日常生活を見直す事で、フレイルの進行を抑制、また健康な状態に戻す事も可能です。

【お知らせ・お願い】

○インフルエンザ予防接種が11月頃に予定されています。例年同様ご家族様の署名が必要となっております。まだ署名がお済でない方は、当施設に来て頂き署名をお願い致します。

○先月号でもお伝えした疥癬（かいせん）につきましてまだ数名の方が罹患しており、隔離対応を行っています。罹患の方々は改善傾向であり今月中には終息を迎えると思われます。ご心配とご迷惑をお掛けしております。

