

☆敬老会☆



9月19日に敬老会を行いました。
 「秋の言葉ビンゴゲーム」を行いました。秋に関連する言葉を挙げ、好きなマスに言葉ビンゴゲームを入れて、ご自分だけのビンゴカードを用意しました。
 ビンゴになった方からささやかではありますがありますが、景品をお渡ししました。
 また、おやつは職員特製のパンケーキです！その場で焼き、バターで「祝」の文字を職員が書きました！皆さん、口をそろえて「おいしいよ」と言うて下さり、完食されていました！

たから新聞



2022年9月25日
 ～第79号～
 共立介護福祉センターたから
 〒400-0034
 甲府市宝 1-4-16
 デイサービス
 TEL：223-8102
 ショートステイ
 TEL：223-8103

お月見

9月の十五夜にちなんだ装飾の作成を行いました。色を塗っていただき、その絵を切り取り、黒い台紙に貼ったら完成です！みなさん、ウサギさんやお団子は何色にしようかなど考えながら塗られていました。作って頂いたものは玄関に飾らせていただきました！



9月1日防災点検実施

9月1日は防災の日でした。たからセンターでは、いざという時に備えて、防災備品の確認を実施しました。水1,000リットル以上あり、食料も数日分確保できています。定期的に確認する事で災害に備えています。



ぜひご家庭でも備えていただければと思います。



共立介護福祉センターたから

ホームページでブログを掲載しています。

ぜひご覧ください。

左のQRコードを読み取るかURLを直接入力してアクセスしてください

<https://ykf.or.jp/>



防災点検実施中



たから防災警備隊

季節の変わり目は要注意！

寒暖差アレルギーについて

寒暖差アレルギーとは？

寒暖差アレルギーとは、**気温差によって生じるアレルギー反応のようなもの**のことです。実際は自律神経の乱れによって引き起こされ、一般的なアレルギーとは異なります。

暖かいものを食べた時や、寒い場所から暖かい部屋に入った時に鼻水が出た…というような経験はないでしょうか？これも寒暖差アレルギーの一例です。

主な
症状



鼻水・咳



頭痛



かゆみ・
じんましん



イライラ・
食欲不振

なりやすい人は？



ストレスが溜まりやすい環境や元々の性格など、**日頃から自律神経が乱れやすい方は寒暖差アレルギーを起こしやすい**と言われてています。疲れや多忙から、体力や免疫力が落ちているときも要注意です。

また、筋力が弱いと体が冷えやすい為、気温差を感じやすくなります。

運動で改善！

適度な運動は身体の筋肉をつけて、代謝機能を改善させます。手軽にできて自分が好きな運動を続けることで、心身ともにリフレッシュできます。



食事で改善！

寒くなってきたら、ショウガやニンニクなどの体を温める食品をとりましょう。逆に暑いときは、アイスなど冷たいものの食べ過ぎに注意しましょう！



暑くなったり、涼しくなったりという日々が続いています。体調を崩さない様に体調管理をしましょう！