

運動会



いもほり

運動会にいもほり!?
掘ってビックリ!
人参やバナナも掘れました!



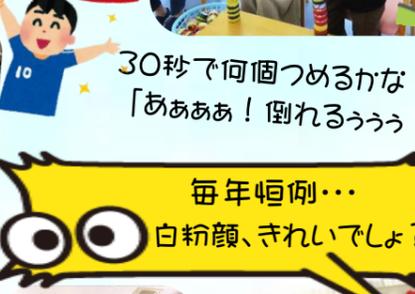
選手宣誓!

がんばれ!

秋の大運動会を開催しました。
今年是一部競技を一新、
いも掘りでは、芋に得点がついており、
人参やバナナには「-100点」が…
缶積みも白熱し、「もう1回させて!」と
闘志を燃やす方もいました!
曜日対抗戦で行った結果、
優勝は「水曜日」が連覇を達成しました!

とれた〜!

目指せ! 高得点!
玉入れ
穴に入ると1000点!



毎年恒例…
白粉顔、きれいでしょ?

ハラハラ
ドキドキ
缶積み競争

がんばれ!

30秒で何個つめるかな!?
「あああ! 倒れるううう!」



がんばれー!!

ご利用者募集中!

ご利用に関するご相談は…
TEL:0957-20-7120(代表)
担当:中山・平野

お誕生日おめでとうございます



10月生まれの方に
色紙をお渡ししました

芸術の秋を堪能

日増しに寒さが身にしみる季節になりました。
らく元のご利用者の中には
「私は下界から来てるから、上はやっぱり寒いね〜!!」
と話される方もいます。
確かに、1.2℃違うような感じがします。
寒暖差もありますので、調整のしやすい格好で、お越してください。

9月から10月にかけて、秋の壁画作りを行いました。
切ったり、貼ったり、丸めたり…
みなさんの集中力に頭が下がります。
「紅葉」「秋の風景」「秋の富士山」など
次から次に作品が完成しました!



冬場に多い「からだの痒み」

空気が乾燥する冬場は皮膚から水分がどんどん失われ、水分と皮脂のバランスが崩れ、皮膚のバリア機能が低下します。
加齢に伴い、皮脂の分泌量と水分保持機能が低下するため、高齢者の肌は乾燥しやすく、かゆみを生じやすくなります。
かゆみ対策の一つに保湿剤の使用があります。



保湿剤の使用法 ⇒ ○保湿剤は1日2回の使用が理想的
○入浴後はお湯から出て15分以内に塗布
○湿疹ができた場合は受診し薬を処方してもらう
○湿疹が改善しても保湿剤の使用は続ける

保湿剤の種類

水分を保持する	ヘパリン	水分を保持する力が強い。弱った細胞を内側から整え、乾燥を防ぐ。
	尿素剤	角質層の水分を保持する働きがある。角質を溶かす作用がある。 手や足など、皮膚の厚い部分を和らげる効果もあり。
皮膚を覆いバリアの代わりにする	ワセリン	皮膚表面に油膜を作り、角質層からの水分蒸発を防ぐ。

らく元通信

平成30年
11月号
VOL.78

やわらか脳
トレーニング

国名クイズ

次の漢字が表す国名は何でしょう?

- ①愛蘭
- ②氷州
- ③葡萄牙

＜先月の答え＞
「9+1+1×0」
でした★