

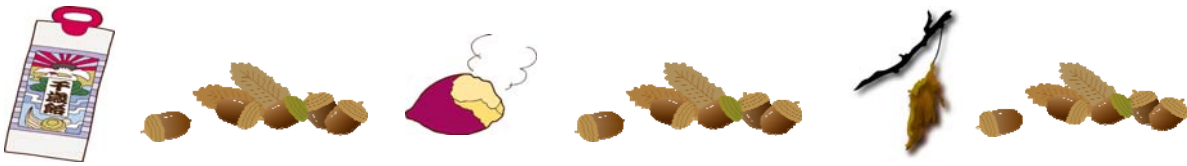
平成21年11月18日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

今月初旬には、身にしみるほどの厳しい冷え込みがやって参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。いよいよ暖房器具の準備など冬支度が始まり、温かい食べ物が恋しい季節となりました。各地では、休校や学級閉鎖などインフルエンザの被害も多く聞かれています。寒くなると共に空気も乾燥し、風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいを徹底し、引き続き感染予防に努めていきましょう。

これから寒さに向かいますが、くれぐれもお風邪を召されぬよう、近づく冬を元気に迎えましょう。



♪ ルーエハイムの畑で さつまいも を収穫しました



10月23日ルーエハイムデイサービスセンターで、収穫祭(芋掘り)行事を行いました。朝から晴れ間が広がり晴天！参加された利用者様は朝から芋掘りを心待ちにされ、準備万全で望みました。畑の中では昔を思い出し、芋のツルを探したり、芋を傷つけないよう周囲の土を掘り起こす姿などがみられ、馴れた手つきで楽しそうに参加されていました。大きい芋・小さい芋・・・掘る手にも力が入り、沢山の収穫が出来ました。後日行われた手作りおやつでは、収穫したばかりのさつまいもを使った「スイートポテト」を作って、皆で頂きました。



**元気な毎日を送るために、介護予防への取り組みが広がっています
介護が必要になる可能性は?? あなたもチェックしてみましょう!!**

- ① 普段、自分が健康だと思う **1点**
- ② 一人で外出できる **3点**
- ③ 15分ぐらい続けて歩く事ができる **1点**
- ④ 物につかまらず、つま先立ちができる **1点**
- ⑤ トイレに間に合わない事はない **1点**
- ⑥ 趣味や習い事をしている **1点**
- ⑦ 肉・卵・魚介類・牛乳のうち毎日1つ以上食べている **1点**
- ⑧ 1週間に4～5日以上、料理を作る **1点**
- ⑨ 貯金・公共料金・家計などの管理が可能 **2点**
- ⑩ 電話番号を調べて電話をかけられる **1点**
- ⑪ どうきんを固く絞る事ができる **2点**
- ⑫ 立った姿勢で靴下を履く事ができる **2点**
- ⑬ 青信号の間に道を渡りきる事ができる **3点**

☆☆☆合計点数が15点以下の人は身体機能の低下にご注意を!! ☆☆☆

15点以下の人は、2～3年以内に食事の用意や買い物などの日常生活が不自由になる可能性があります。…… 該当者は次ページ記載、＜介護予防教室＞ に参加してみませんか。

★★★★★ ルーエハイム ブログ 随時更新中 ★★★★★

在宅支援ブログ



“ルーエハイムホームページ”皆様ご覧いただけましたでしょうか・・・。
施設の行事予定や行事風景、フォトギャラリーなど話題豊富です！
ブログも更新しております♪ でクリック♪
携帯電話でもご覧頂けます。左のQRコードを携帯電話の
バーコードリーダー機能で読み取り、アクセスしてください！

平成21年度 介護予防教室のお知らせ



ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」を開催しております。
興味・関心のある方、是非、お気軽にご参加下さい！

- ☆ 開催日：平成21年 11月 27日(金) 栄養教室「調理」しながら栄養を学ぼう
- 12月 4日(金) 介護の方法を学んでみよう！
- 12月 11日(金) 福祉用具とはどんな物？
- 12月 18日(金) 太極拳

- ☆ 時間：午後 1時 30分 ～ 2時 30分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。お申し込み時にご希望ください。
駐車場もあります。

※ 興味・関心ある内容だけでも、ご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム
☎ 059-372-3811 担当者 安田・安西

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム 担当 安田・安西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地 電話番号 059-372-3811

訪問・来所相談 平日8:45～17:30 電話相談 24時間受付しております