

# デイサービスセンター うれしの

発行所: 社会福祉法人嬉野町社会事業助成会  
 デイサービスセンター「うれしの」  
 佐賀県嬉野市嬉野町大字下宿甲2088番地  
 (0954) 43-2511 fax(0954)43-2660  
 E-Mail jyoseika@poem.ocn.ne.jp  
<http://tokuyou-ureshino.jp>

## 7. 8. 9月 誕生会

平成29年  
10月号

9月18日～23日に  
誕生会を開催しました！！  
ご自慢の踊りや歌で会に花を添えて頂き  
楽しいひとときが過ごせました。



～読み語り～



～手あそび～



～オカリナ演奏～



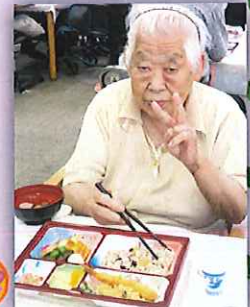
職員も負けてませーん！！ 😊



おはぎの美味しかったよ～♡

## 敬老会

9月10日(日)特養うれしのの敬老会が開催されました。  
 来賓の方を始め、お祝いの催しに来ていただいたボランティアの方など  
 沢山の方に見守られ、デイうれしのを利用された方も式典に参加して頂きました。  
 舞踊では、感動と感激が見られ、和やかなひとときが過ごせました。  
 敬老おめでとうございます！！



おいしいご馳走に舌つづみ 😍



# お腹すっきり!! 便秘解消

高齢になると、身体機能の低下や食事量の減少などが原因で便秘になりやすくなります。便秘は身体面だけでなく、不安感やイライラ感など精神的な影響を及ぼすこともあるため日頃からの便秘予防を心掛け、気持ち良く過ごしましょう!!

## 高齢者が便秘になりやすい6つの理由

### ①水分摂取量の減少

いらない!!



### ②食事量の減少



### ③筋力の低下



### ④腸の機能低下

出ない...



### ⑤便意を感じにくい



トイレ?!

### ⑥薬の副作用



## 生活習慣を改善して便秘を予防・解消

- 毎日、朝食後に便意がなくてもトイレに行く
- 毎日、運動をする
- 食事の際は、水分もとる
- 食事の際は、野菜も食べる



## 便秘解消に効果的な食品

### 食物繊維を多く含む食品



### 有機酸を多く含む食品



### 冷たい水 冷たい牛乳



## 今これにハマっています!!

ペットボトルのキャップを用いて盤に5色の色合わせと数字合わせと挑戦中です。色も数字もバラバラになっていますので探すのに大変ですが、皆さん集中しながら取り組まれています♪



## 10月 レクリエーション

- 10/2~8 案山子ドライブ 又は ペットボトルボーリング
- 10/9~15 ギリギリお手玉
- 10/16~22 デイ“笑”運動会
- 10/23~29 文字組み合わせゲーム
- 10/30~11/5 割りばし脱出ゲーム

予定です。状況により変更もありますのでご了承ください。

自費での追加利用(要支援・要介護ともにご利用可能です)や、ご利用日以外の日のご利用等も受付できますのでお気軽にご相談下さい。また見学、お試し利用も実施しております。ご意見・ご要望ございましたら、デイうれしの職員または担当ケアマネージャー様までご連絡下さい。

※この広報誌は個人情報保護、プライバシーに対し配慮を行っております