

2018年
デューパーヒル御所
デイサービスだより
10月号

〒639-2268 御所市船路 415

TEL 0745-66-2500 FAX 0745-66-2512 担当者 玉置・福田

秋です!! 運動会です!!

10月といえば運動会の時期ではないでしょうか。

最近では、秋以外の時期に行うこともあります

「体育の日」の頃に運動会が行われることが多いですね。

今では10月の第二月曜日が体育の日ですが

以前は10月10日が体育の日でした。

それは昭和39年の東京オリンピックの開会式が

10月10日に行われたことを記念して

スポーツに親しみ健康な心身を培う日という趣旨のもと

「体育の日」という祝日が出来たからです。

今月はデイサービスでも秋の運動会を行います。お楽しみに!!

今月の予定

バーベキュー・運動会

馬見丘陵公園ダリア散策

訪問美容

10月17日(水)

パンの訪問販売

10月10日(水)と26日(金)



頭痛

繰り返し起きる頭痛には、幾つかの種類があります。
脈打つように痛み、吐き気も伴う「片頭痛」
頭全体が締め付けられる。様に痛い「緊張型頭痛」です。

片頭痛

片頭痛が起こる直前には肩こりが起こることもあり
こめかみから目の辺りが痛みます。
寝過ぎ・寝不足・疲労・光や音の強い刺激なども
片頭痛の誘因とされています。

片頭痛の対処法

- ① コーヒーや紅茶などのカフェインを含む飲み物は
片頭痛を一時的にやわらげる効果があります。
ただし、飲み過ぎると、頭痛の原因になるので注意しましょう。
- ② 静かな暗い場所で休む。

緊張型頭痛

筋肉の緊張で血流が悪くなった結果
筋肉に老廃物が溜まり
その周辺の神経が刺激されて起こる痛みです。

・緊張型頭痛の対処法

首や肩の筋肉のこりを取り、血行を良くしましょう。
両肩をギュッと上げて、ストンと落とすストレッチや首を左右に倒す
ストレッチも効果的です。

☆ **もし普段と違う症状が出たら、病院で診てもらいましょう!!**

- ・ 今まで経験したことのない痛み。
- ・ 痛みの回数や強さが段々ひどくなっている。
- ・ 字が読みにくい書きにくいなど

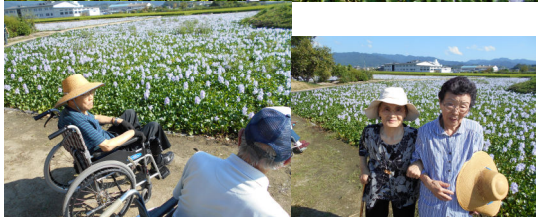
お買い物と ホテイアオイ観賞に行ってきました!!



買った物を確認中?



お買い物後は ホテイアオイを見に行きました。



お天気に恵まれ
見頃のホテイアオイが
とても綺麗でした。

梨パンケーキを作りました。

デイサービスおやつレクリエーションでリクエストが多かった
梨パンケーキ、が帰ってきた!!



1. 梨を 16 等分のくし形に切って
フライパンに放射状に並べます。

2. グラニュー糖とお水を全体にかけて
中火に掛けます。



3. 牛乳・卵・砂糖・ホットケーキミックスを混ぜて
ケーキ生地を作ります。



4. 梨が透き通ってきたら
ケーキ生地を流し込み

5. 火を止めて 5 分間
ふたをしめたまま
置いておきます。



楽しんで
おいしくいただきました。