

月刊

10月

オアシス



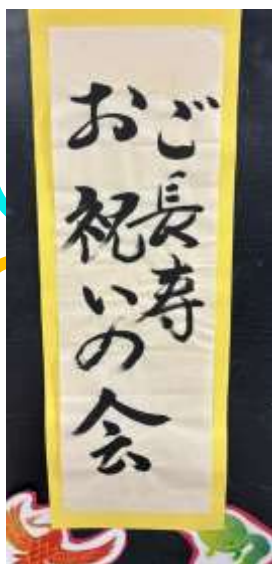
爽やかな秋風に誘われて、
心も体も軽やかに。
笑顔 広がる10月のスタート！



お食事

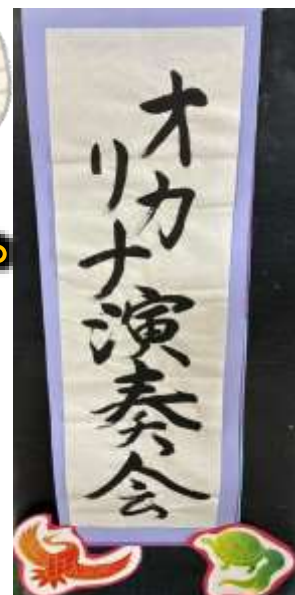


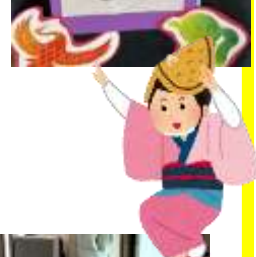
おめでとうございます！
笑顔あふれる、本日の特別敬老御膳



オアシス21

皆様で口ずさみながら心癒やされる
穏やかなひとときとなりました。





**感謝祭をさらに盛り上げる、
華やかで力強い民踊のステージ！**



**日頃の感謝を踊りにのせて！
職員一同、全力で舞い踊ります！**



オアシス農園



ミニトマト



キュウリ

ピーマン



大葉



モロッコインゲン



収穫したばかりの新鮮な野菜をお昼ごはん提供し、皆様に「美味しいね」と笑顔で味わいながら、豊かな恵みを美味しくいただきました。



ダイコン

今月のオアシストレーニング



座ってできる！



グーパー体操

【5回】

- ・【グー】 ひじをしっかりと引いて 胸を開きます。
- ・【パー】 勢いよく 腕を出し、指先まで伸ばします。

開始 - グー



終了 - パー



- ♪ 期待できる 4つのうれしい効果 ♪
- ①手の冷え予防（血行促進）
 - ②頭のスッキリ感（脳の活性化）
 - ③肩こり・姿勢の改善
 - ④握力・手先の力を保つ

注意点

息を止めずに行いましょう
背筋を伸ばして座りましょう
痛くない範囲で行いましょう



10月10日は“目の愛護デー”

目の前がぼんやりする...

実はそれ「メガネが合っていない・汚れている」せいかもしれません。



パパッとチェック! メガネの「OK・NG」リスト

× 皮脂や埃で
白く曇っている
(拭かないで使っていませんか?)



○ クリーナーや水洗いで
拭きピカピカ
(視界がクリアで明るい)



× 「かけると疲れる」
「よく見えない」
(何年も前に作ったメガネ)



○ 手元や遠くが
ハッキリ見える
(現在の視力に合っている)



× 耳や鼻が痛い、
すぐズレ落ちてくる
(斜めに傾いている)



○ 顔にしっかり
フィットしている
(正しく目の中央にレンズがくる)



💡 今日からできる! 適切管理の「3つのコツ」

1



毎朝の「ひと拭き」を習慣に

ティッシュや洋服の袖での乾拭きは傷の原因に!
専用クロスを使うか、汚れが酷い時は水洗いを。

2



定位置を決めて行方不明を防止

「外したら決めたケースに入れる」「首掛けストラップを活用する」ことで、探すストレスを予防!

3



定期的な「見直し」を!

数年前の老眼鏡をずっと使っている方は要注意。
1~2年に一度は眼科やメガネ店で視力チェックを。

HAPPY BIRTHDAY



※掲載許可を得た方のみ掲載しています。



9月ベスト スマイル



笑

 No.1

笑顔を **ありがとう!**

 No.2

 No.3



インフルエンザを予防しよう！

今日から始める【3つの基本】



ワクチンは
「10月に入ったら
すぐ」相談を



「1分間」の
丁寧なうがい・手洗い



喉が渴かなくても
「こまめな水分補給」

元気にお出かけ！毎日の「予防チェック」

お出かけの時



-  人混みでは必ず「マスク」をつける。
-  朝晩の冷えに備え「上着を1枚」持つ。

帰宅した時



-  帰ったらすぐ「うがいと手洗い」を徹底。

お家の中で



-  窓を少し開けて「こまめに換気」する。
-  しっかり食べて「十分な睡眠」をとる。

流行をさせないために



「微熱（37℃）だから
大丈夫」は危険！

ご利用日に体調がすぐれない場合は、
オアシス21にご連絡ください。



“突然の高熱”“強いだるさ”は
インフルエンザの特徴

ご本人や、同居の方がインフル
エンザにかかれた場合にも
オアシス21にご連絡ください。

【産休取得・お休みのお知らせ】

この度、出産のため10月1日より産前産後休暇を取得させていただきます。在籍中は皆様から温かいお言葉や励ましをいただき、大変感謝しております。しばらくの間お休みをいただきますが、必ず戻ってまいりますので、温かく見守っていただけますと幸いです。

なお、不在の間は他スタッフがしっかりとサポートさせていただきます。これまで通り安心してご利用ください。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

作業療法士



職員紹介

理学療法士



10月1日よりオアシス21入所部門から通所リハビリテーションに異動してきます。皆様がいつまでも自分らしくイキイキと過ごせるよう、一人ひとりの身体の状態に合わせたリハビリと、楽しく安心して体を動かせる時間をお届けしたいと思っています。一日でも早く皆様のお顔と名前を覚えられるよう頑張りますので、リハビリのことだけでなく、どうぞ気軽に声をかけてください。

よろしくお願いいたします！！

次回 石狩のパン屋さん 「デニツシュ」さんのパン販売日 10月7日(水)です！



販売時間
14:00 - 15:00

買い物のビニール袋に料金がかかります。

小→2円、その他→3円です。

必要な方はエコバッグ等の持参をお願いいたします。

※購入のお金の管理が必要な方はお金を連絡帳に入れていただき、朝の電話時やお迎えの時にお知らせください。

※金額がわかるようにしていただきますようお願いいたします。

みんなで歩こう北海道 進捗報告

北海道 1 周 = オアシス 42000 周

♀ 現在の場所 ♀ 新日高町

皆様の日々の温かな積み重ねが形となり、オアシスの廊下を累計26,000周も歩きました！そして今回の記念すべき到達地は、太平洋に面し、美しい桜並木（二十間道路）や競産馬の故郷としても名高い新日高町です。

日々のリハビリやコツコツとした歩みの積み重ねが、こうして北海道を巡る大きな旅を前進させています。次はどんな街が待っているのでしょうか。





栄養士谷山の 10月のお品書き

20日(火) お誕生日会食(薬膳)

きのこや鮭など旬の食材を使用した身体が温まる献立です。主食のきのこ御飯は具たくさんで、きのこの歯ごたえや、黒豆・さつま芋のほっこりとした食感が楽しめます。気温が下がり体調を崩しやすい季節です。身体や気管を温め、冬に備えましょう♪

30日(金) ハロウィン

今年もハロウィン仕様のハンバーグランチプレートをご用意します！ハンバーグはかわいく仕上げますよ😊！南瓜のハンバーグ、南瓜のポタージュ、主菜の添えにも南瓜…南瓜尽くしの美味しく、見た目でも楽しめるものを目指します★☆☆☆☆おやつも南瓜ババロアでハロウィン仕様です★お楽しみに(*^_^*)

10/5～10/9に天使大学から実習生が来ます。勉強のため、ご利用者様にお話を伺うことがあります。どうぞよろしくお願い致します(*^_^*)
10/9(金)には久しぶりにケーキバイキングを実施します！



パンの日は、5日(月)と21日(水)の予定です★

オアシス伝言板

○オアシス21SNS更新中○

リハビリや行事の様子などを更新しています！

←インスタグラム❤️

ブログはこちら→



① ご利用時の持ち物に関して

ご利用時は指輪、時計他貴重品の紛失を防ぐため、ご自分での管理が難しい場合はお持ちにならないようお願いいたします。
万が一、紛失された場合もオアシスでは責任を負いかねます。
また、改めて持ち物への記名をお願いいたします。

② 新型コロナウイルスとインフルエンザの対策継続中です！

体温測定とご利用時間中のマスク着用のご協力は引き続きよろしくお願い申し上げます。**ご本人に風邪症状がある場合には無理せずお休みや、同居の方がインフルエンザにかかれた場合にはご連絡ください。**

③ 食べ物や金品のやりとりについて

体調管理や誤嚥・窒息事故の予防のためにも、施設内・送迎車内での食べ物のやりとりは禁止としています。食べ物以外の金品に関してもトラブル防止の為禁止させていただいています。ご協力をよろしくお願い申し上げます。

④ ご家族へのご連絡に関して

ご連絡先や繋がる時間等が変わっている場合はオアシス21までその旨お伝えくださいますようよろしくお願い申し上げます。

(連絡先TEL 0133-72-0021)

編集後記

9月は敬老の日（感謝祭）を通して、人生の先輩方へ日頃の感謝と敬意をお伝えする大切な月となりました。皆様の笑顔を見ることができ、私たちスタッフにとっても心温まる時間となりました。

皆様が心地よく、健やかな日々を過ごせるよう、私たちも変わらず全力でサポートしてまいります。担当：KK

