

注目のイベント

**10日は、山吹の里 温泉郷の
旅 in 長崎雲仙温泉！
前回ご好評頂きました
北海道に引き続き 今月は九州です。
足湯も行いますので是非ご参加下さい。**

山吹次郎の川柳コーナー

もう11月ですね！
ほちほち今年を振り返って一句
覚えてる？ みんなでやった ペッパーミル！

野球の世界大会の時に
流行りましたよね！

今月の豆知識クイズ！！

前回の答えは ①の不眠症の改善でした！
【問題】紅葉が色づいてきましたね。
紅葉の花言葉は何でしょうか？

①慰め ②美しい変化 ③我慢強さ

答えは来月号で発表します！

令和5年 11月活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 体操 書道 ※希望活動	2 体操 ボーリング ※希望活動	3 体操 リハビリゲーム ※希望活動	4 体操 お楽しみ☺ ※希望活動
5	6 体操 魚釣り ※希望活動	7 体操 たこ釣りゲーム ※希望活動	8 体操 クイズ ※希望活動	9 体操 もぐらゲーム ※希望活動	10 体操 郷土ゲーム ※希望活動	11 体操 ボール入れ ※希望活動
12	13 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	14 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	15 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	16 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	17 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動	18 体操 曜日対抗ゲーム ※希望活動
19	20 体操 民謡 ※希望活動	21 体操 ボーリング ※希望活動	22 体操 絵画の会 ※希望活動	23 体操 魚釣り ※希望活動	24 体操 カラオケ ※希望活動	25 体操 作品作り ※希望活動
26	27 体操 巨大カルタ ※希望活動	28 体操 絵画の会 ※希望活動	29 体操 作品作り ※希望活動	30 体操 リハビリゲーム ※希望活動		

※都合により予定を変更する場合がございます。予めご了承願います。 ※祝日も営業しています。

自宅で簡単に出来る体操ツボ押し

＜ 喉の痛みに関するツボ ＞

- ① ツボの押し方：
 - (1)気持ちいいと感じる強さで押す。
 - (2)5秒押す→5秒かけてゆっくりと離す。

※押す回数に制限はございません。
- ② 注意点
 - (1)痛みのない範囲で実施して下さい。
 - (2)ツボの場所に傷や炎症がある場合はやめましょう。



天突 咽喉炎・扁桃腺炎の咳
★胸骨中央上端のくぼみ

合谷 咽喉炎・歯痛・頭痛
鼻出血・面行
★手の背面、親指と人差し指の骨が合わさる所のへこみ

少商 扁桃腺炎・耳下腺炎
★親指爪の根元内角から3mm

SEIRIN©

出典：セイリンカレンダー（SEIRIN©）

高齢者在宅サービスセンター 山吹の里
機能訓練指導員 曲淵

山吹の里サービスでは毎日様々な活動が行われています。
そんな中、「この活動って、何のためにやっているのかな？」と思うことはありませんか？
皆さんで楽しい時間を過ごす事はもちろんですが、活動ひとつひとつにも
しっかり理由があります☆

- ☆健康活動(体操など)
身体機能の維持のほか、転倒予防や脳の活性化に効果的です。
- ☆物づくり活動(塗り絵、書道、作品づくりなど)
実行機能と運動機能の維持と集中力向上に効果的です。達成感から自信の回復にもつながります。
- ☆音楽活動(カラオケなど)
懐かしい歌に多人歌で触れ合うことは、記憶の想起や社会性の維持に効果があります。
- ☆知的活動(トランプ、俳句、クイズなど)
協調性を維持したり、成功体験から自尊心の回復につながります。