

あじさいだより

開所

キラリあじさい

9月1日に「キラリあじさい」が
「キッズあじさい」の隣にオープンしました。

現在、定員12名のところ、0歳児と1歳児の7名の子どもたちが利用されています。子どもたちは、園の生活に慣れ始め、ニコニコと笑顔が増えてきました。

- 「キッズあじさい」同様に、「子どもたち一人ひとりの発達状況に即した、一人ひとりの個性を大切にした保育」を理念に取り組んでまいります。



ハロウィンに
仮装をしました。



●保育料 非課税世帯及び課税世帯（無償化対象）4,500円

* 0～2才児：10,900円（従業員枠）、12,500円（地域枠）

●開所日 月～土曜・祝日

●開所時間 7：00～19：00（延長含む）

●場 所 あじさいのおか牛窓内1F（増築）

●乳児（6ヵ月）から利用可能

●一時預かり・病児保育あり・短時間受入枠あり



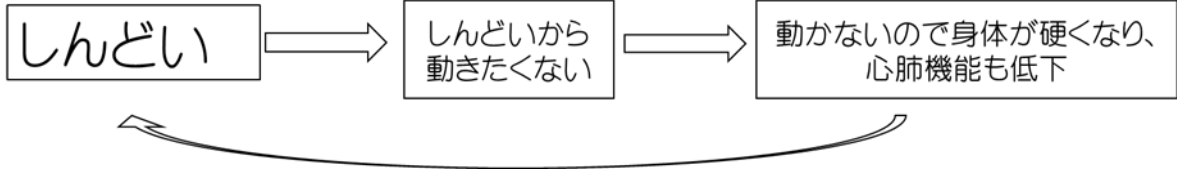
お問い合わせ

保育所直通番号：0869-34-6373



皆さんは普段の生活に運動習慣はありますか？人間は体を動かしている状態が一番良い状態です。人間の身体は機械と一緒に、使わないでいると硬くなって動きにくくなったりします。

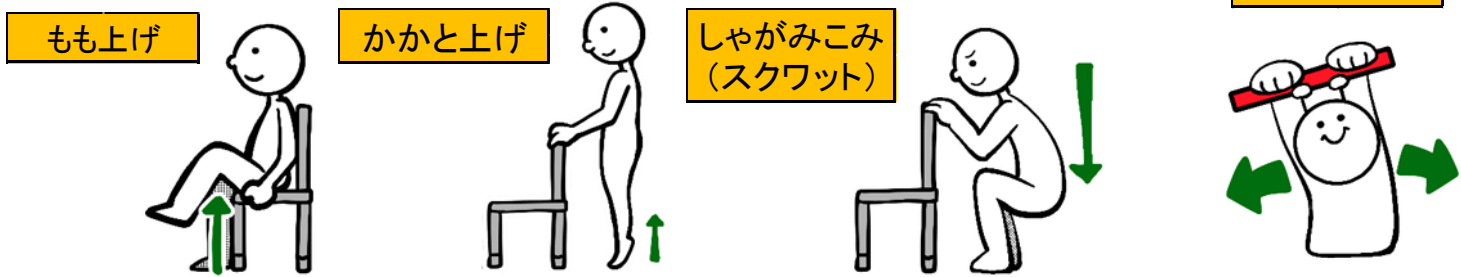
- 筋肉や関節が硬くなると体の痛みが現れます。
- 動きにくくなった体を動かすのは大変ですね。でも動かさないでいると…下記のような悪循環が起
- こってしまいます。



「膝が痛い」とか「腰が痛い」も同じような悪循環に陥ります。動かずに筋肉が衰えることで、関節にかかる衝撃を和らげるクッションが減ってしまふためです。

- の生活に少しだけ、身体を動かす時間を加えるだけでも違うんです。10分散歩するとか、簡単な体操でも、毎日の積み重ねで差が出てきますよ！簡単な運動を少し紹介します。

特別難しい運動をする必要はありません。普段



元気であるために、いつもの生活にプラスして身体を動かす時間を作りましょう。



冬到来まであと一歩！！



これからの季節お風呂が気持ちの良い季節になります。浴槽内は38度～40度に設定します。

「お湯がぬるいなー」と思い追い炊きすると心臓への負担も大きくなりますので、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かることでリラックス効果もアップします。全身を観察する機会にもなりますので

入浴中にしっかり確認していきます。高齢者の入浴には、体を綺麗にすること以上に関節の痛みをとるなどのメリットもあり

- ますのでゆっくり入浴を楽しみたいですね。
- ですが、お風呂は危険もいっぱいです。浴室や脱衣所を暖房器具などで温めておくことでヒートショックを防ぐことができます。これは高齢者の方だけに起こることではないので気を付けたいですね。



お知らせ

あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード