

ふれあいの発進

敬老会



なんぐん館の最高齢の3名です。皆さん100才を越えられています。
これからも元気で、長生きしてください。



カットボランティア



今年も、敬老の日を前に、南宇和理美容組合の皆様に来ていただきました。入所者の髪を手際よく調髪され、入所者からは、自然と笑みがこぼれていました。



リハビリ勉強会

八月二十八日(金)職員を対象に「便秘体操」の勉強会を開催しました。

女性や高齢者は、腹筋が弱っている方が多く、排便のためにいきむ力も弱くなりがちです。快適な排便のためには、普段からなるべく身体を動かして、歩いたり、腹筋を鍛える体操を習慣にしていくことが大切です。

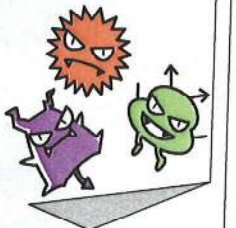
運動をすると、腸の動きが良くなって、便が出やすくなり、便の量も多くなる効果もあります。又、運動は精神的なストレスの解消にも役立ち、便秘の改善に好ましい影響を及ぼします。

便秘解消のために一番大切なことは、トイレに行きたくなったら我慢しないことです。朝食後に、トイレに行く習慣づけをしましょう。

お願い

愛南町でも、新型インフルエンザが流行し始めています。ご面会時に、手洗いやうがいの慣行をお願いします。また、発熱やのどの痛みなど感染の疑いのある方は、面会をご遠慮下さい。

入所者への感染を避け、流行の拡大を押さえる為、ご理解と、ご協力のほど宜しくお願い致します。



行事

10月

文化祭

11月

秋祭り デイミニ祭り

社団法人 南宇和郡医師会
老人保健施設
なんぐん館
南宇和郡愛南町御荘深泥703-2
TEL(0895)73-1021
発行責任者 施設長 粉川 顯仲

お知らせ

インフルエンザの予防接種の承諾書の提出が、まだの方は、速やかに提出をお願いします。

朝夕は、ようやくしのぎやすくなり、秋の気配を感じられるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。さて、十月は、文化祭を開催します。利用者の皆さんの作品展示や、演芸発表、そして出張販売等を行います。皆様のご来館をお待ちしています。

編集後記