

# ゆいまーる便り

デイサービス ゆいまーる  
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10  
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067  
<http://www.day-yuima-ru.jp/>  
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 6 4 号

令和4年11月1日

## 食欲の秋、美味しく元気に！！

今年は新型コロナの影響での体力の低下に加え、例年以上に寒暖の差が激しい日が続いているため秋バテが心配ですね。体調を整えるにはやはり「良く食べ、身体を動かし、良く眠る」ことが大事です。体調を整えるためにはたんぱく質を摂ることがとても大切！男性は1日60g以上、女性は50g以上を摂るように意識してみましましょう。

何をどれくらい食べればいいのか



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきます。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いいたします。



コロナ予防のため、マスクをして通所しましょう！  
また、ご本人・同居のご家族が感染したときは、早目にご連絡ください！

## 敬老の日おめでとうございます



9月の第2週は敬老の日週間でした。お昼にはお重でランチを召し上がっていただき、お祝いに紅白のひよこのお菓子と手作りの帽子のキーホルダーをプレゼントしました。皆様がいつまでもお元気で、ゆいまーるでの楽しい時間を過ごすことができますように。

## ペン習字



季節の俳句を筆ペンでなぞり書き、イラストは皆さんお得意の塗り絵できれいに仕上げました。

## しまむら お買い物ツアー

近所のしまむらでお買い物。素敵なお洋服をお買い上げ。早速着て来ていただきました。次回も新たなツアーを企画中！



ゆいまーるに  
ねずみ小僧出現！？



# お誕生日おめでとうございます



93歳



おちやめでチャームなKさんは今年も皆さんから愛され、明るく愉快的な1日を過ごしています。

K・Yさん



92歳



10月から新たにゆいまーるに仲間入りしたKさん。とても明るいので、すっかり皆さんと打ち解けて、楽しく過ごしています。

K・Aさん



90歳



いつも前向きな発言で職員を元気づけてくださいます。Uさんの幸せ全開のニコニコ笑顔はゆいまーるの元気の素！

U・Kさん



88歳



「先生ありがとう」と優しく微笑むMさん。穏やかで優しいところが皆さんの癒しです。

S・Mさん



88歳



穏やかな雰囲気でものを優しく包み込んでくださいます。皆さんから親しみを込めて「Cちゃん、Cちゃん」と呼ばれています。

S・Cさん



86歳



明るく気配り上手なHさんはあっという間にゆいまーるの雰囲気に溶け込み、「楽しい楽しい」と言ってくれます。

H・Rさん



81歳



ご主人と協力しながらゆいまーでの活動を頑張ってくださいます。ボーリングや的当ては毎回上位入賞です。

Y・Aさん



79歳



明朗快活！愉快的なSさん。毎回いろいろなお話を聞くのが楽しみです。

S・Kさん



74歳



歌がお好きで、唱歌を聞きながらきれいな歌声を響かせ、穏やかな時間を過ごしています。

A・Mさん

