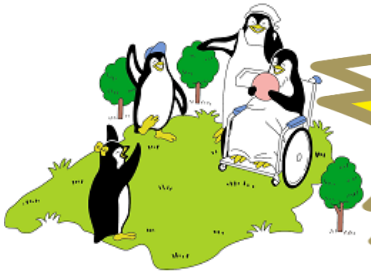

鶴ヶ島ケアホーム通所リハビリテーション通信

健康こらむ（秋は睡眠の質を高めましょう）

１０月になると日が短くなり、夜が長くなるので睡眠習慣を見直すには絶好のタイミングです。朝は朝日を浴びて睡眠ホルモン『メラトニン』をしっかり分泌させましょう。太陽光を浴びる事で１４～１５時間後に睡眠誘導ホルモンのメラトニンが分泌します。また、朝食をしっかり食べる事、特に咀嚼（そしゃく）により、幸せホルモンと呼ばれている『セロトニン』が分泌されて日中しっかりと覚醒して過ごす事ができます。毎日の睡眠を見直してはいかがでしょうか。

通所リハビリテーションのマスク着用について

9月２０日より鶴ヶ島ケアホーム通所リハビリテーションでは、マスクの着用方針について、今までは『一律義務』とさせて頂きましたが、『状況に応じて着脱』へ方針を変更させて頂きます。公的ガイドラインに基づき、合理的柔軟な感染対策に切り替えさせて頂きます。施設地域内の流行状況や、風邪症状がある場合などは引き続きマスク着用の対応をさせて頂きますのでよろしくお願いします。

通所リハビリ制作物

題名：『秋の京都』
今月の制作物は、色鮮やかな紅葉や秋の花々に囲まれた太鼓橋と京都の風景を表現しました。今年もだんだんと紅葉が綺麗なシーズンとなります。リハビリ室に展示してありますのでご覧ください。

令和8年10月（神無月）の予定

月	火	水	木	金	土
	将棋　麻雀 美文字	将棋　オセロ	**1** 将棋　オセロ	**2** 将棋　麻雀 カラオケ	**3** 将棋　オセロ
5 将棋　オセロ	**6** 将棋　麻雀 美文字	**7** 将棋　オセロ	**8** 将棋　オセロ	**9** 将棋　麻雀 カラオケ	**10** 将棋　オセロ オカリナ来所
12 将棋　オセロ	**13** 将棋　麻雀 書道	**14** 将棋　オセロ	**15** 将棋　オセロ	**16** 将棋　麻雀 カラオケ	**17** 将棋　オセロ
19 将棋　オセロ 音楽会	**20** 将棋　麻雀 美文字	**21** 将棋　オセロ	**22** 将棋　オセロ	**23** 将棋　麻雀 カラオケ	**24** 将棋　オセロ
26 将棋　オセロ コンサート	**27** 将棋　麻雀 美文字	**28** 将棋　オセロ	**29** 将棋　オセロ	**30** 将棋　麻雀 カラオケ	**31**

※予定は当日急遽変更になる場合がありますのでご了承ください。

今年の8、9月は平年と比較すると大変雨量が多い年となりました。気象庁の記録によると観測史上3番目の雨量だったそうです。異常な海面水温の高さによる豊富な水蒸気が影響しているそうです。10月は平年並みの雨量に変わり、秋へと移行していくと考えられますが、気候が変わる事での体調　管理は十分気をつけて下さい。　　責任者　箕浦

介護老人保健施設
鶴ヶ島ケアホーム
☎ 049-271-4716

求人情報　　ホームページ