

# ショートステイ モワ・トゥール 通信

vol. **20**  
令和6年12月発行

## トゥール運動会

10月16日、運動会を開催しました。  
ユニット毎に分かれて、日頃のリハビリの成果を出し合っていました！力強い選手宣誓から始まり、ラジオ体操を行った後、ボール運びリレーに玉入れ、そして輪投げやパン食い競争を行い、利用者様もスタッフも全員で盛り上がりました！「また来年も参加せんばね」と、早々に来年の運動会に向けて、意気込まれている方もいらっしゃいました。



## 看護より【寒暖差疲労をためない冬の生活習慣】

冬の体調不良の大きな原因として、「寒暖差疲労」があげられます。寒暖差疲労とは、「寒暖差によって疲労が蓄積した状態」のことで、本格的に冷え込む冬に起こりやすくなります。寒暖差によって、肩こりやめまい、顔のほてりや食欲不振など、身体の不調が出てきます。寒暖差疲労を起こしやすくなる気温差は、前日と比べ5℃とされています。3つの「首」を温めて冷え知らず！首・手首・足首の「三首」を重点的に温めましょう。三首をしっかり温める事で、効率的に全身に血液をめぐらす事が出来ます。身体をしっかりと温める習慣や、対策を生活に取り入れて、寒暖差に負けない健康的な身体作りをしていきましょう。



↑今回はモワスタッフです。

社会福祉法人 花心会

グランパランモワ

TEL.0955-23-4677

グランパラントゥール

TEL.0955-20-9310

## ■ 日常・レク風景 ■



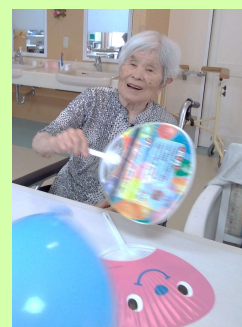
## ハロウィン

トリックオアトリート♪  
10月29日、モワでハロウィンパーティーを開催しました。職員の仮装姿に、とても喜んで下さいました！かぼちゃプリンを提供させていただいた際は、皆さん美味しそうに召し上がられていました。



## 生活リハビリ

モワでは、日常生活においての、生活リハビリに取り組んでいます。利用者様お一人お一人の有する能力を活かした、レクリエーション等を実施し、生きがいを持って充実した生活を送って頂きたいと思っています。右の写真は、うちわで風船バレー🎈をされているところです。うちわを持ち風船を勢いよく飛ばされていました！



## 観月会

11月6日、本館ロビーにて観月会を開催しました。職員が点てたお抹茶と、水羊羹と一緒に提供させていただきました。とても好評で、「美味しい～」と召し上がられていました。秋の風情を感じるススキや、綺麗な着物の前で写真撮影を行い、ゆったりとした雰囲気、素敵なひとときでした。

