

うんとこどっこい
運動会

ふれあい

2024 秋号



発行

奈良市千代ヶ丘二丁目三番の一
社会福祉法人 大倭滝の峯荘



フレイル体操

新聞たため競争

風船入れ競争



玉入れ!

スプーンリレー

パン食い競争

運動会の感想

○前田 和子さん
玉入れ、がむしゃらになれて楽しかったです。

○濱田 とみ子さん
気分転換になってよかった。

○大久保 佳英子さん
パン食い競争が楽しかった。

○九十九 将友さん
運動会久しぶりだったので楽しかった
特に玉入れが良かった。

○菅尾 州子さん
玉入れが楽しかった、楽しいことが好きやから
身体が勝手に動いた。

○金野 章さん
みんなで集まれてたのしかった
あんな機会をもっと増やしてほしい。



千本引き



千本くじ

何がでくるかな？
ワクワク♪



人形すくい

さあ沢山すくいますよ！



ボール投げ

何個カゴにはいるかな？
高得点目指しますよ！



ラムネ

やっぱり夏はラムネがおいしいですね！



自前の法被を着てくださいました♪



医務室だより

【リンパのおはなし】

血液は、心臓のポンプの働きで動脈⇒各組織⇒静脈⇒心臓と循環されます。

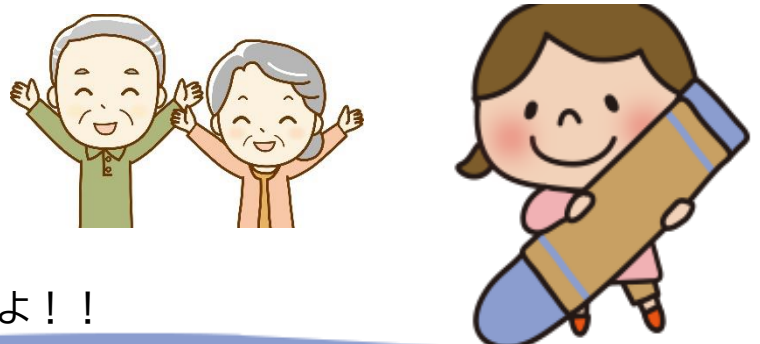
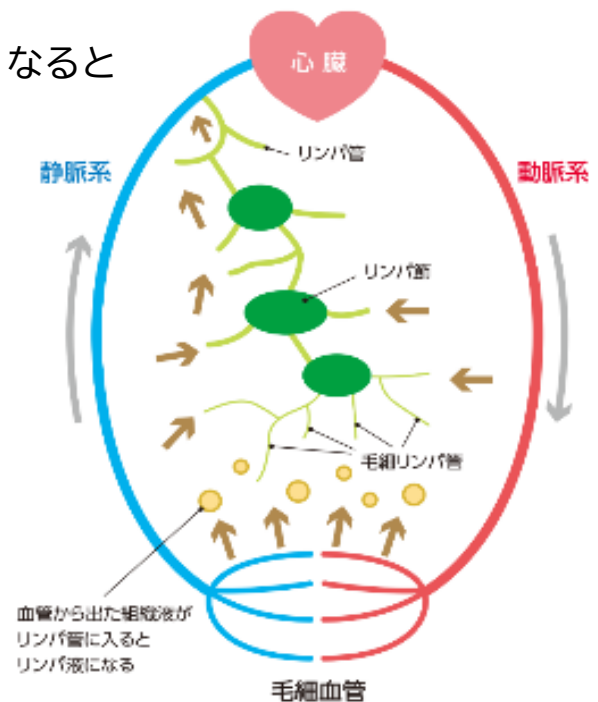
リンパ液は静脈に吸収されなかったタンパク質や老廃物などが血液から染み出たものが素になって毛細リンパ管で作られリンパ管を通り抹消から胸奥の深い静脈へ一方向に流れます。

リンパ管は、体内の水分の回収路として機能していますが、老廃物や細菌類が血液循環に入り込まないようにする免疫機能としての役割を担っています。

リンパの流れが滞ると足のむくみ・肌のくすみ・クマ・老化などにもつながりやすい状態になります。

ということは・・・リンパの流れがよくなると

- ☆ 肌に透明感が出る
- ☆ 肌にツヤとハリが出る
- ☆ 顔の血色がよくなる
- ☆ 風邪を引きにくくなる
- ☆ お腹の調子がよくなる
- ☆ 疲れにくくなる
- ☆ むくみが改善する
- ☆ 睡眠の質がよくなる
- ☆ 身体がひえにくくなる



といいことばかりですよ！！

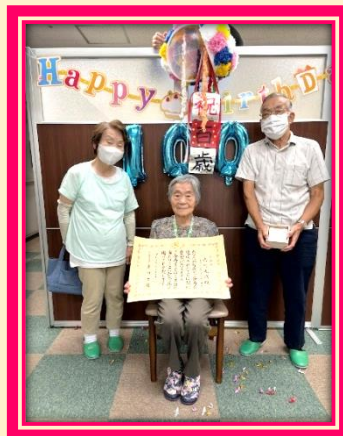


百寿のお祝い(100歳)



吉村 光代様

今年 9 月のお誕生日で 100 歳を迎えられました。
家族さんと一緒にお祝いしました。
感激され嬉し涙をながされていました。



敬老会 寿



敬老の日の食事会



甚八の幕の内弁当

皆で美味しくいただき

きました(^_^♪