



つるかめ新聞

2025年

10.11 月号

第347号 (令和7年10月10日発行)



インフルエンザの予防接種

入所者の皆様を対象に、インフルエンザの予防接種を実施します。

入所者様への接種を希望されるご家族様は、予診票に必要事項を記入して、**10月31日**

(金)までに**事務室**に提出してください。

実施期間 11月4日(火)～11月28日(金)
料 金 1,490円(県外に住民票がある
方は、料金が異なります。)

※料金は、11月分の利用料と一緒に徴収させ
ていただきます。

8月20日に、介護医療院の夏祭りを行いました。入所者様と木戸刈屋盆唄や炭坑節と一緒に踊り、大いに盛り上がりました。盆踊りの後は、お菓子釣りを行い、釣りあげたお菓子を食べながら、夏祭りの余韻を楽しまっていました。



Enjoy Life

エンジョイライフ



最後はマツケンサンバの曲に合わせ皆さんと一緒に踊りました。

9月10日に敬老会を行いました。90歳以上の長寿の方を紹介し、

お祝いしました。100歳以上の方には、職員が表彰状を作成し、入所者さんの代表として、豊島慶子さんに表彰状を受け取っていただきました。



転倒予防！ストレッチで柔軟UP

これから寒くなってくると、体が硬くなってきて体の動きが鈍くなり、ちょっとしたことでつまづき、転倒の原因になってしまいます。

高齢者の転倒は、骨折する可能性が高いだけでなく、痛みによる安静期間が長くなり筋力低下や寝たきり状態へとつながるリスクが高くなります。



ストレッチの効果

- ・筋肉、関節を柔らかくする
- ・血の巡りをよくする
- ・筋力低下の予防

→転倒予防に繋がります



イチ押し！ 朝ご飯

当施設の管理栄養士がおすすめの給食をご紹介します。

- ・秋のきのこご飯
- ・刺身（カレイ・サケ・エビ）
- ・里芋の鶏そぼろ煮
- ・大根のごま酢
- ・味噌汁
- ・バナナムース



※写真左下が秋のきのこご飯、左上が刺身