

# 11月 虹だより 第97号

発行R3, 11, 1

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。最近新しい生活様式などが推奨され、温かいお部屋でゆっくりおいしいものを食べながらテレビやビデオ鑑賞等を楽しんだり家で過ごす事に慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、日常の活動量や運動量が低下していませんか。実はこれが要注意なのです！食事などから摂取するエネルギーが、日常の活動や運動などで使われる消費エネルギーを上回ると肥満になりやすく、**生活習慣病発症のリスク**が高まります。生活習慣病は自覚症状が現れないまま静かに進行していくため、気付かないうちに重症化し、死に至る病につながることもあります。適度な運動を日常の中に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避していきましょう。

## 運動で期待できる効果

### ① 生活習慣病の予防・改善

・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善・免疫力アップ・健康的な体型の維持

### ② 老化予防

・加齢に伴う生活機能低下の予防・認知症になるリスクの低減やその予防・筋肉量、筋力の維持・向上

### ③ 日常的な症状や疲労の改善

・腰や膝の痛みの軽減・心肺機能の向上により疲れにくくなる・血行促進による肩こりや冷え性の改善

### ④ メンタルヘルスケア

・気分転換・ストレス解消

## 今月の主な施設外就労

- ◎水道メーター11/2(火)
- ◎シュレッダー作業11/10(水)pm 11/22(月)pm
- ◎総社資料館 11/24(水)am
- ◎児童文化センター清掃 11/26(金)pm
- ◎毎週(月, 木)焼肉乃上州
- ◎毎週(月, 木)AM上州、五十嵐マンション清掃
- ◎毎週(月, 水, 金)ロイヤルフーズ
- ◎高田農園 ◎古墳除草 ◎暮らしのお手伝い等

## 今月の祝日と開所日

- 11月3日(水)文化の日 休日
- 11月6日(土)虹の会 開所日  
9:30~11:00
- 11月23日(火)勤労感謝の日 休日
- 11月27日(土)作業 開所日  
9:30~11:00



## 先月の行事から！



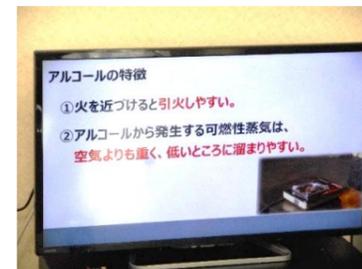
### 開所記念日10月1日(金)

虹が開所してから8年が経ちました。勤続5年の方と一年間皆勤賞の方が表彰されました。おめでとうございます。虹では5年以上在籍している方が7名になりました。



### 避難訓練 10月9日(土)

の避難訓練は火災の実際の映像を見ながら、危険行動や危険個所等を確認しました。消毒アルコールによる引火、埃による引火等、様々なところに火災の危険が潜んでいることを知りました。コロナ禍で実践訓練が難しい状況ですが、映像を使って目で覚えるのも大切と感じました。



### 焼肉の日 10月23日(土)

マスク会食の練習として焼肉乃上州さんで焼肉ランチをいただきました。皆さん、いつもグリル掃除をありがとうございます。お腹いっぱいになり、楽しいひと時でした。黙食はどのグループも良くできていました。これからもできる範囲で楽しい場所の提供を考えていきますので、皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

