

ケアハウス カトレア神戸

〈平成27年11月発行 施設だより 第31号〉

〒651-1147
神戸市北区松宮台1丁目37-2
TEL 078-593-0001
FAX 078-593-0008
社会福祉法人 まなの会
ケアハウス カトレア神戸

朝晩が冷えるようになり 木々が大きく秋色に衣替えをしています。皆さまお元気にお過ごしですか？
お出かけにぴったりの秋の行楽シーズン カトレア神戸でも10月～11月にかけてお出かけ行事を
実施中です。今回はその一部と 恒例となりました「運動会」行事の様子をご報告させていただきます。

フロアごとに分かれて しゃわせの村 日本庭園へ
散歩外出に行ってきました！
いずれの日も少し暑いぐらいの秋晴れに恵まれ とても
気持ち良くゆったり
散策☆
池のカメやコイなどに
皆さま興味津々で
「どこどこ？」と探される
方や手招きされる方
はたまたどんぐりを拾い
集める方など
思い思いに散策を
楽しんでいただきました。



遠足中の可愛い園児さんたちに出会うことが
出来たグループも☆
手を振り『かわいいなあ～』とメロメロでした♡



徐々に寒くなつては
きてますが 11月に
紅葉狩りほか
外出行事を予定して
います。



出 外 歩 散

運 動 会

10月14日
開催しました！



それ！急げ～

車椅子競争！
皆さま
速い～～
紅白接戦
でした！



今年は赤組の
勝利でした♡
手作りメダルで
お祝いです。

ご入居者様と職員が紅白に分かれてボール送り・車椅子競争・
玉入れなど5種目で競い合いました。盛りだくさんだったため
皆さまがお疲れになるのでは？という心配もありましたが
あっという間に時は過ぎ なかには『まだまだいけるよ！
元気！』という方もおられたり。（逆に職員の方がバテて
いました・・・） 体をたくさん動かして楽しいひと時を
過ごしていただくことが出来ました。
やっぱり勝負事には皆さま熱い！？

運動会での職員競技の様子はHPに掲載して
います。もしよろしければご覧下さい。



職員より おすすめ!

今回は 3F・萩より
『朝市』をご紹介します☆



私をご紹介しますのは地域の農家の方々が集まって開くこちらの朝市★朝にとれたての新鮮な旬のお野菜をお安く手に入れることができます。味も美味しいと評判で 飲食店を経営されている方も常連さんとしてよく来られています。

開店は日曜日 時間は朝9時から。

商品がなくなり次第終了です。…というとゆっくり昼前に行ってみようかなという方がいるといけないので…だいたいいつも10時には閉店しているので要注意。行ってみようかなあという方は開店前に行って並んでおかれるのがベストです☆ (萩 昌宜)

場所…神戸市北区山田町85(デリーヤマザキ近くです)



医務室より

寒くなり お肌の乾燥によるトラブルが気になる時期です。色々な保湿剤がありますが さてどれがいいのでしょうか? 実はどちらがうのかよく分からないという方も多いのではないのでしょうか?今回は保湿剤について少しご説明をします。保湿剤やクリームを選ぶときの参考になれば幸いです。



乾燥対策

ワセリン

肌の表面に油脂性の膜を作り水分の蒸発を防ぐ働きがあります。保湿効果は高いですが ベタつきがあります。

体内の水分を角質層に取り込み 角質の硬い部分をとる働きがあります。配合量が10%と20%の2種類があり 含有量が高いと保湿効果が上がります。

尿素剤

セラミド

角質の水分保持に重要な役割を果たす細胞間脂質物質の一種。保湿効果があり 皮膚に柔軟性を与えます。

角質の水分含有量を増加させて皮膚のうるおいを保つ他 血行をよくする働きがあります。

へパリン類似物質

職員紹介

8月に入職しました 2F職員
住石 幸子(すみいし ゆきこ)です。
趣味はゴルフ☆最近では打ちっぱなししか行けていないのが残念ですが…。
仕事で大切にしているのは『笑顔』を
忘れないこと☆



皆さまにも毎日
笑って過ごして
いただけるよう頑張ります!

～行事予定～

各フロア 紅葉狩り

1F…11月10日・11日・27日
2F…11月18日
3F…11月17日・24日

※紅葉の色づき具合により日程が前後する場合があります。

11月誕生会 11月21日

★12月行事については企画中です。

