



エルサだより

発行：エルサ上尾
住所：上尾市藤波3-265-1
電話番号：048-787-8686

2階 運動会



風船送り、うちわで
ボールリレー、玉入れ
を行いました。皆様楽
しまれていました。



3階 運動会

応援合戦、お玉リレー
大盛り上がり感謝状お渡ししました。



4階 運動会



玉入れ、風船バレーを
行いました。皆様熱中
して参加していました。



通所リハビリ 椿の花作り

沢山の利用者様が、椿の花作りに参加されました。

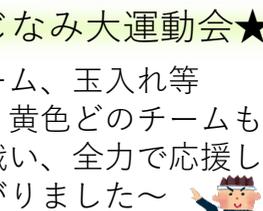


ふじなみデイサービスセンター



★第10回ふじなみ大運動会★

輪投げゲーム、玉入れ等
赤・青・黄色どのチームも
全力で戦い、全力で応援し
盛り上がりました～



～加齢性難聴って知っていますか？～

年齢を重ねると共に耳が聴こえにくくなることを加齢性
難聴といい、次の3つの要素からなります。

- ①音が小さく聴こえる
- ②音がひずんで聴こえる
- ③音は聴こえても何を言っているのか理解できない

加齢性難聴は認知症とも深く関連することを知っておき
ましょう。また会話時は横や後ろから話しかけず相手に
向かい合い顔を見ながら口を大きく動かし、表情も確認
しながら声の大きさを調節するよう心掛けましょう。

訪問看護より

職員インタビュー

Q.仕事以外で職員同士の交流は
ありますか？

A. エルサ上尾には「山の会」という同好
会が存在します。年に4～5回、登山を計
画し、職員同士の交流を図っています。

相談室 大塚

腸内を整えて免疫力をアップ!

免疫力を上げるには腸内環境を整える事が大切★

そこで活躍してくれるのが「善玉菌」

納豆、ヨーグルト、キムチに多く含まれます

調理せずに食べられるため普段の食事に

プラスしてみたいかがでしょうか？



栄養科

施設からのお知らせ～季節の便り～

秋が深まるにつれて、施設中庭のカリンが
黄色く色づいてきました!