令和８年 9月 SEPTEMBER

第206号

けやき苑

友の会

友の会、食事メニューはHpからもご覧いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
		1	パン販売会 2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 敬老会	15 敬老会	16 敬老会	介護者ひろば 17 敬老会	うたごえ喫茶 18 敬老会	19 敬老会
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	みんなでカフェ 24 誕生会	25 誕生会	26 誕生会
27	28 誕生会	29 誕生会	30 誕生会			

※予定は変更になることがあります

休館日のお知らせ

9月21日 敬老の日
22日 国民の休日
23日 秋分の日

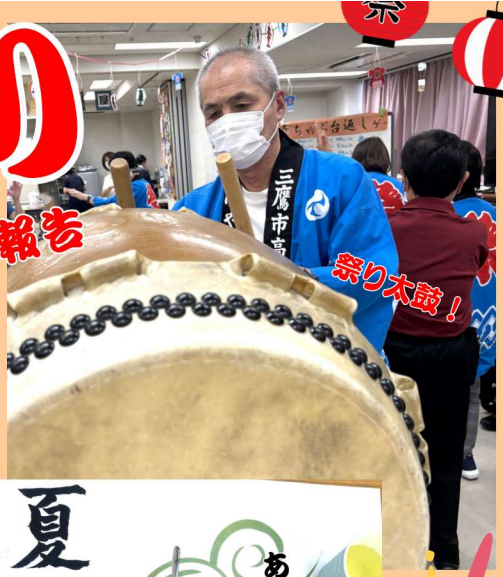
歳時記

9月 1日 防災の日
9日 重陽の節句
20日 彼岸入り
25日 十五夜
26日 彼岸明け

『けやき苑介護まるごとフェア』について

けやき苑では、長い間、地域の方々に「老い・認知症・障がい・健康」への理解を深めていただく機会として『地域サービスデー』を開催して参りました。
昨年、ご参加くださる皆様に介護に役立つ情報や認知症・健康などについて知る機会をご提供し、今後の生活に活かしていただけるよう願いを込め、『介護まるごとフェア』と改名し、新たなスタートを切りました。昨年のメインテーマは『認知症を知ろう』でした。
そして、今年のメインテーマは『食』です。『食』について楽しく学びながら、ご参加くださる皆様の良き交流の機会となりますよう願って、講演や様々な企画の準備を進めています。 開催予定日は、 2026年10月11日（日）13：00～16：00 です。
詳細は、『友の会10月号(9月末発行)』でもお知らせします！

夏祭り のご報告



８月17から19日の３日間、夏まつりを開催しました。
流しそうめんゲームやちゃぶ台返しゲーム、盆踊り、
手作りのお神輿、など夏まつりならではの催しを楽しみました。
日替わりの茶屋や特別メニューの昼食も大好評！でした。
「とても美味しかった」「ほんとに楽しかった」「心おどりました」「来てよかった」と嬉しい声がたくさん聞かれました。ご協力いただいたボランティアの皆さんにも心より感謝申し上げます。皆様の笑顔が溢れる楽しい３日間となりました。

「こむら返り」のお話し

みなさん夜中に足がつって痛くて目が覚めることはありませんか？
これは「こむら返り」と言われるもので、こむら返りが起きる主な原因は、筋肉の疲労や冷え、体内の水分やミネラルの不足があげられます。今回は、取り組みやすい予防方法をいくつかご紹介します。

◎寝る前にコップ一杯の水を飲みましょう！また、時間を決めてこまめに水分を摂ることも効果的です。

◎寝る前にふくらはぎを伸ばすストレッチをしましょう！

ベッドの上で足を伸ばして座り、その状態でベッドボードに足裏をペタッと押し付けるだけでも効果があるそうです（足を伸ばして座って壁を利用する方法もあります）。
可能であれば、上半身を少し　前に倒しながら、つま先が自分の方に向くように意識して足首を直角以上に曲げ、ふくらはぎが伸びるのを感じながら、深呼吸を3~5回繰り返します。
（ストレッチをする際は「痛気持ちいい」くらいが丁度良い加減です）

POINT

◎朝のお味噌汁で、水分・塩分・ミネラルを同時に効率よく補給しましょう！

おすすめの具材は　海藻類、大豆製品、ほうれん草、じゃがいもなどです。※「おやつ」として召し上がるなら、バナナやナッツ類　キウイフルーツ（三鷹の特産）などがおすすめです。

できることから取り入れて、夜中のこむら返りを減らしましょう。

●●●●　けやき苑の様子はホームページでもご覧いただけます●●●●

【発行】三鷹市高齢者センターけやき苑　〒181-0016三鷹市深大寺2-29-13
☎ 0422-34-5440　FAX 0422-34-6538　✉keyakien@kosaien.or.jp

［友の会］『けやき苑の献立』『活動の様子』は東京弘済園のホームページのけやき苑のページやブログ＜http://www.kosaien.or.jp/＞からもご覧いただけます。