



友の会、食事メニューはHpからご覧いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
1 	2	3 リクエストメニュー	4	5	6	7
8 地域サービスデー	9 休館日 スポーツの日 	10 パンの販売 	11 秋の実り御膳	12 リクエストメニュー	13 選択食	14 リクエストメニュー
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 選択食 誕生会 	26 誕生会 	27 十三夜 誕生会 	28 誕生会 
29	30 誕生会 	31 HAPPY HALLOWEEN Trick or Treat 誕生会 				

予定は変更になることがあります。またイラストはイメージです。実際とは異なりますのでご了承ください。

休館日の  
お知らせ

10/09(月)スポーツの日



歳時記

10/01 衣替え  
10/27 十三夜  
10/31 ハロウィン  
紅葉狩り



## 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種について

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種について、けやき苑で接種を行ってまいりましたが、ワクチン接種を担当しておりました当法人の常勤の医師が9月末をもちまして退職することとなりました。

これに伴いまして、けやき苑で新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を行うことが出来なくなりました。ご利用の皆様にはご迷惑をお掛けすることになりますが、今後のワクチン接種について、かかりつけ医（病院又は診療所等）、若しくは市内の集団接種会場等での接種をお願いいたします。



けやき苑の様子はホームページでもご覧いただけます。

けやき苑での活動の様子や献立、友の会等は、東京弘済園のホームページでも掲載しております。紙面と併せて、ホームページもご覧ください。





# 秋の空を見上げてみませんか？

晴れた日の空は真っ青で高く抜けているように感じませんか。  
秋の雲は位置も高くなり、空自体が高くなったように感じるそうです。  
そこで、うろこ雲、ひつじ雲の見分け方をお伝えします。



手を伸ばして人差し指もしくは小指を立て、一つ一つの雲のかたまりが指一本に隠れてしまうくらい小さい雲は「うろこ雲」、隠れない雲は「ひつじ雲」だそうです。

是非皆様も秋の空、見上げてみるのはいかがでしょうか。



## 秋の味覚と言えは！？



例年にない暑さを乗り越えられた皆さまは食欲が戻ってこられたのではないのでしょうか？

秋の代表の野菜はやはり「さつまいも」。芋掘りを体験された方はご存じかと思いますが、あの芋のつるをたどって掘り起こすと、大小沢山の芋が獲れた時の喜び、笑顔になりますね！



さつまいもは、カリウム、カロチン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維など栄養素が豊富に含まれ、風邪の予防、疲労回復、肌荒れ、便秘にも効果があるとされています。是非お献立の一品に加えてみてください。

## 地域サービスデー

復活！

令和5年10月8日(日)

10:00~14:30

### 内容



- けやき苑ご利用者の皆さんの作品展示
- けやき苑の活動体験（音楽、ポッチャ、モルック）
- けやき苑スペシャル弁当販売（模擬店はありません）
- 認知症サポーター養成講座
- 地域の皆さんの力の発表
- 地域の施設の作品展示・販売
- 福祉Laboどんぐり山の紹介 等々

**利用者の力のおすそ分け（来場者プレゼントあります）**

### 職員紹介



9月より新しく介護職員として阿部純郎（あべすみお）さんが加わりました。様々な職種を経て介護の仕事につきました。障がい者支援の業務を約7年経験しその後通所介護施設で働いていました。まだまだ未熟ですが業務を少しずつ学んで、身につけて、皆さまのお役に立ちたいと思っています。よろしくお願いいたします。

\* 病気療養の為に休みをいただいております木内職員は9月末で退職となりました。

【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 e-mail: 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」

(<https://www.kosaien.or.jp/>) からご覧いただけます。

