

# オキドキニュース 十一月号



二十四節季

立冬 十一月七日 冬が始まる。  
小雪 十一月二十二日 雨が雪になって降る

## 秋の運動会

十月八日(日曜日)一階テイルームに於いて運動会を催しました。

今回も、東京パラリンピックの公式種目にもなったポッチャ。公式ルールそのままでは、取り入れにくいところもありますので、ご利用者向けにアレンジを加え、ポッチャを行いました。

赤組と白組に分かれて、順番に玉を投げて頂く。全員が投げ終わった後、玉の入った枠の点数を集計して1試合の合計得点を競いました。



「ポッチャ」は、白一個、赤六個、青六個の計十三個のボールを使い、どれだけ多くのボールを的に近づけられるかを競う競技です。的になるのは「ジャックボール」という白いボール。これに近づけるように、各チーム六球の手持ちボール(赤または青)を投げていきます。ボールを両チームが投げ終わったとき、ジャックボールに一番近いボールのチームに点数が入るスポーツです。



## 世界のグルメ 天津飯

屋食に天津飯を提供しますので、ご賞味ください

## 11月10日(金) 昼食に提供!



写真はあくまでイメージです。提供するものとは異なりますのでご了承下さい

## 介護保険証更新手続きはお早めに

ご利用者のお住まいの区市町村から、有効期限二ヶ月前に介護保険証の更新手続きの書類が郵送されます。同封されている「介護保険(変更・更新)認定申請書」に必要事項を記入の上、速やかに区市町村にご提出下さい。更新手続きが遅れて、認定有効期限が過ぎてしまいますと、要介護度が決まらないために、「保険請求」・「利用料請求」・今後どのように生活されたいのかなどの支援が出来かねます。尚、介護認定の結果「要支援」と認定された場合は、介護保険上、入所の継続が出来ず退所となりますので、「介護保険更新手続き」は、必ず期限内にお願いいたします。

## 《 総務課より 》

利用料のお支払いは毎月十五日までになっておりますのでご協力ください。  
尚、窓口でのお支払いは「年中無休」・「午前九時～午後四時」となっております。宜しくお願い致します。

## 「斉停電のお知らせ」

年一回の電気工作物の「法定点検」を実施いたします。点検中は、施設内が二時間ほど「斉停電」になります。エレベーター、照明、水道などの使用ができません。

ご利用者、ご面会の皆様にはご迷惑をおかけしますがご協力お願い致します。

日時 十一月二十六日(日曜日)

作業時間 午後一時～午後三時



## お願い

朝夕の寒気が身にしみる季節となりましたので、日々外気温に応じ、施設内の設定温度を調節しながら暖房しております。しかし、体感温度は人それぞれですので、寒く感じる方もおられます。特に十二月～三月は冷え込みが厳しくなりますので、寒さ対策として「毛布・ひざ掛け・厚手の衣類」などのご持参をお願いいたします。お持ち頂ける場合は、衣類同様に名前の記入もお願いいたします。

なお、「電気アンカ・電気毛布・ホットカイロ」などは「低温やけど」「脱水症」の可能性があるため、当施設では、使用禁止とさせて頂いております。

## 平日面会(月曜日のみ)が追加されます。

日頃、感染症対策に伴う面会制限に関し、ご理解・ご協力いただきありがとうございます。皆さまからの「平日に面会をしたい」等のご要望を受け、11月より平日の面会を開始します。

時間枠: 毎週月曜日 16時15分～

\*11月13日より開始(11月10日から予約開始)

※10分以内とさせていただきます。

面会場所: 1階リハ室 1組

面会者数: 1家族2名まで (申請書に記載されているご家族に限る)

今後も近隣の流行状況をみながら、少しずつ面会制限を緩和してまいりたいと考えております。もうしばらくご不便をおかけしますが、ご協力いただけますようよろしくお願い致します。

	月曜日	土曜日	日曜日
10時30分～	—	—	2組
13時30分～	—	2組	3組
14時00分～	—	2組	3組
14時30分～	—	2組	3組
16時15分～	1組(新設)	—	—