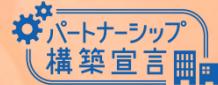


令和7年  
9月号

# ふくじゅそう便り

株式会社ふくじゅそう ☎50-1414

Website [fukujusou.html.xdomaim.jp](http://fukujusou.html.xdomaim.jp)



初秋の候、暦の上では秋ですが、まだまだ真夏の日差しを感じる今日この頃、皆さまいかがお過ごしてでしょうか。

さて、9月といえば中秋の名月。旧暦(太陰太陽暦)の8月15日の夜に見える月のことを中心の名月と言われています。旧暦では秋を7月から9月としており、その真ん中にあたる8月15日を中秋と呼んでいました。この日の月は特に美しく見えることから「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。2025年の中秋の名月は10月6日となっているようです。中秋の名月=満月とは限らないようですが、今年は比較的満月に近い丸いお月様が見えそうとのことです。晴れていれば綺麗なお月様が見えるのではないでしょうか？

今夜、さっそく夜空を見上げてみませんか。

今月も上を向いて笑顔で過ごして参りましょう。株式会社ふくじゅそう 職員一同



## ★・長寿・～祝100歳～★

ホームに入所されている、是則文夫様が100歳を迎えられました。日向市よりお祝いの書状が贈られました。

また、ご家族の方もこられて一緒にお祝いをしました。

祝100歳おめでとうございます。

これからも元気でお過ごしください。

お誕生日  
おめでとう



ハイ、チーズ(\*^~^\*)v



## ・～門川高校実習生～・

門川高校、福祉課の実習生が来られました。

始めは緊張した様子でしたが、一緒にレクレーションを楽しんだりしているうちに笑顔もみられました。また、真剣に利用者様との会話に耳を傾けお話をされているのも印象的でした。今回の実習が少しでもお役にたてると幸いです。未来に輝け実習生☆



※すべての写真はご本人の許可のもと掲載しています。



# ～9月は健康増進普及月間です～

9月1日から30日までの1か月間は、「健康増進普及月間」です。厚生労働省では、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月を『健康増進普及月間』と定めています。

この機会にご自分の健康を見つめなおしてみませんか？

健康情報を活用できる力(ヘルスリテラシー)を高め、普段の生活に『健活10』を取り入れてみませんか。

## ～健活10～

『健活10』とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、取組んで頂きたい「10の健康づくり活動」のことです。

①健康に関心を持ちましょう



②朝ごはん&野菜をしっかり食べましょう



③日頃から体を動かし運動しましょう

④ぐっすり眠り疲れをとりましょう

⑤ストレスとうまく付き合いましょう

⑥お酒の飲み過ぎに注意しましょう

⑦たばこから自分と周囲の人を守りましょう

⑧歯と口の健康を大切にしましょう

⑨けんしん（健診・検診）を受けましょう

⑩病気が見つかったらきちんと治療しましょう



介護でお困りではないでしょうか？

ふくじゅうでは、介護付きホーム、デイサービス、居宅介護支援事業所の職員が心身ともに健康な生活をサポートする介護サービスを提供いたします。  
何かございましたらいつでもお気軽にご相談ください。

