

わくわくの里だより

2015年11月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子



深まりゆく秋に冬の足音



木々の葉も深い紅に染まり、朝夕の冷え込みも厳しく、本格的な寒さを迎える季節になりました。空気が乾燥し、体調を崩しやすくなりますので、風邪を引かないように気をつけましょう。

運動会の応援に行きました



10月10日は、お隣にあるしらゆり幼稚園の運動会を見に行ってきました。良いお天気にめぐまれ、絶好の運動会日和でした。

子供たちの可愛らしいダンスや、一生懸命かけこする姿に利用者様も自然と笑顔がこぼれていました。

里の花壇の植え替えを利用者様と行いました。

パンジーとプリムラジュリアというお花です。



～地域交流会～

今回は『マハロ・ウクレレ』というグループによるウクレレ演奏でした。

「マハロ」とは、ハワイの言葉で「感謝」を意味するそうです。

しらゆり幼稚園さんの歌コーナー

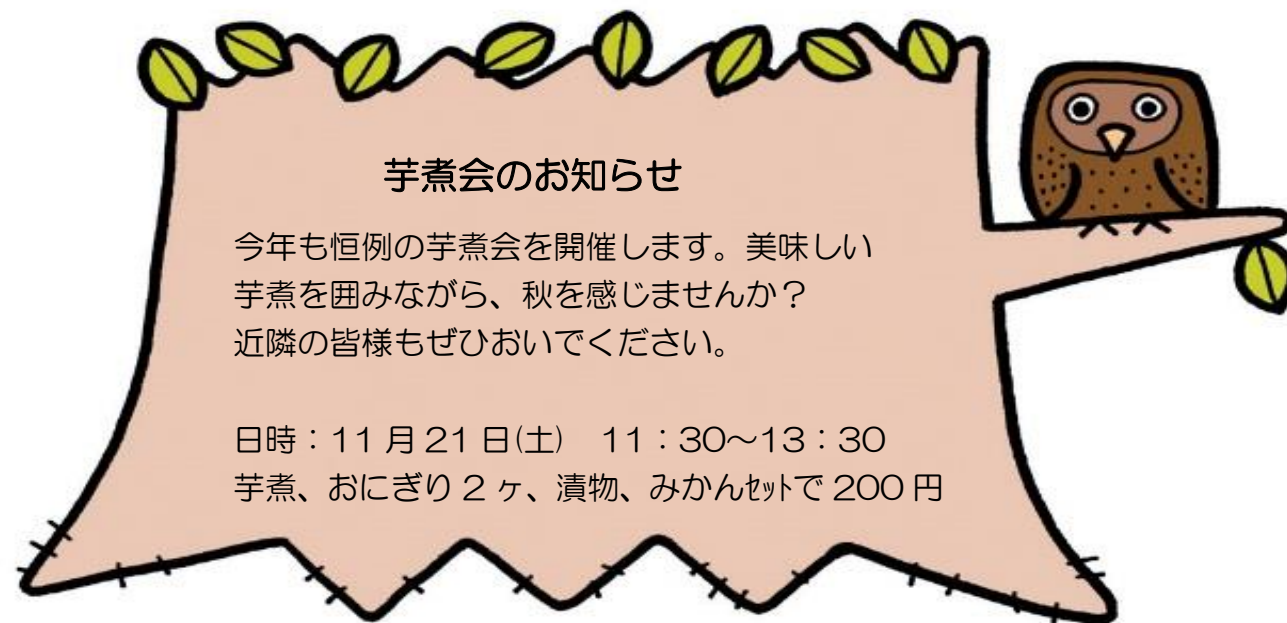
今月は年少さんが来てくれました。「おもちゃのチャチャチャ」、「宇宙船のうた」を元気に唄ってくれました。



芋煮会のお知らせ

今年も恒例の芋煮会を開催します。美味しい芋煮を囲みながら、秋を感じませんか？近隣の皆様もぜひおいでください。

日時：11月21日(土) 11:30～13:30
芋煮、おにぎり2ヶ、漬物、みかんセットで200円



《今月の健康情報》

インフルエンザの予防をしましょう！

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザの症状は、高熱や関節の痛みなどがあり、人によっては重症化するおそれもあります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

感染予防のポイント

- ★栄養と休養を十分にとる
- ★適度な湿度(50%～60%)を維持する
- ★外出時はマスクを着用し、外出後の手洗いうがいをしっかりする
- ★予防接種を受ける



～予防接種の効果について～

インフルエンザにかかっても重症化せずに比較的軽い症状で済みます。予防接種を受けてから約2週間で免疫がつき、効果は約5ヵ月間持続します。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種することが望ましいです。

インフルエンザの感染を広げないために一人一人が

「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう！

