

わくわくの里だより

2017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

枯枝に 鳥のとまりたるや 秋の暮 松尾芭蕉

大型台風の襲来に振り回された10月が過ぎ、さわやかな季節の11月になりました。晩秋から初冬にかけての、暖かく穏やかな晴天のことを「小春日和」といいます。11月は、小春日和がたくさんあるといいですね。



スポーツの秋を満喫！ 秋の大運動会

10月24日、26日、27日に、わくわくの里 秋の大運動会を行いました。紅白に分かれ、真剣勝負！！闘志を燃やし、とても盛り上がりました。



足で玉すくい！すくってポイッ！



イカ釣りタコ釣り、釣って～！



宣誓！われわれは・・・

目指すは松茸、50点！



パン食い競争



運動会といえばやっぱり『お弁当』。手作り運動会弁当でパワーをつけました！

地域交流会 10/16 (月)「しのぶ鑑賞&お抹茶の会」

しのぶやオカリナで、昔懐かしい曲を聴いた後、手作りの和菓子とお抹茶を楽しみました。地域から2名の方が参加され、抹茶をたてるお手伝いをして頂きました。すばらしいお手前ありがとうございました。



お誘い

どなたでもご参加いただけます。皆様のご参加をお待ちしています！

11月25日(土) 地域交流会「わくわく感謝会」

さつま芋入豚汁
おにぎり2種、漬物
みかん、芋ようかん

11:30~13:30 参加費200円

11月20日(月) 墨笑会 10:30~11:30

道具は不要！手ぶらでお気軽にどうぞ♪

《今月の健康情報》

〈インフルエンザに気を付けよう！〉

気温が低い日も増え、空気が乾燥してきました。空気中の乾燥が進むと、ウイルスの生存率が高くなり、毎年インフルエンザが流行します。早めの対策をとり、予防しましょう。

インフルエンザワクチン接種の効果は？いつ受ければよい？

ワクチン接種していると、インフルエンザの発病を80%阻止できます。もし、インフルエンザにかかっても症状が軽くすむと言われています。また、高齢者の場合は、肺炎などによる入院や死亡のリスクが大幅に減ります。

ワクチンによる抵抗力がつくまでには2~3週間がかかり、効果は約5か月間持続します。早く流行っている年は10月以降、通年でも11~12月上旬までに受けると良いでしょう。

今年のインフルエンザワクチンは、例年よりも入荷数が少なく、ワクチン接種を予約制にしている病院も増えています。自分のかかりつけの病院、またはかかりつけがない人も、ワクチン接種をしている病院に確認してから、早めに予防接種を受けましょう。



食事と運動で丈夫な骨に！