

わくわくの里便り

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

2013年10月号



食欲の秋ですね
たくさんのお実りを美味しくいただいて身体を
元気にし、冬に備えましょう



インフルエンザの時期がやってきます。手洗いは感染対策の基本です。
しっかり手を洗ったと思っていても…実は、洗えていない！
こんなに洗い残しがあるんですよ。

指の間、親指、爪の周り、手首は念入りに洗いましょう！



30秒～1分間は
手洗いしましょう

手背
■ 頻度が高い

手掌
■ 頻度がやや高い

効果的な手洗いは、
70～80%
感染を抑えられます

わくわくの里 学習コーナー

認知症にならないためには②

・毎日同じ時間に、寝て起きる

特に、起きる時間を一定にすると、体内時計がきちんと働いてくれます。
目覚めて明るい日差しを見た時間から14～16時間経つと自然に眠くなってきます。

・上手に昼寝をする

午後3時までに30分以内の昼寝は認知症の予防にもなります。それ以降の長い時間の昼寝は、夜の睡眠の質を悪くするので止めましょう



今月の里アルバム



10月の壁飾りは色とりどりの紅葉です。



お隣のしらゆり幼稚園の運動会を見学に行きました。



瀬谷第二小の子供たちが町探検の途中に立ち寄りました。

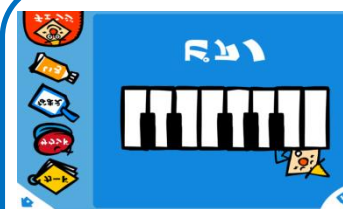


今月の地域交流会は津軽三味線と歌謡ショーでした
迫力ある演奏とあま～い歌声に皆さんうっとりでした



毎回素敵な衣装で出演の佐々木勝美さんでした。

今月の予定



・10月地域交流会「歌声喫茶」
10月30日(水) 14:00～15:30
参加は自由です。
ぜひみなさんお越しください。
お待ちしております。

ボランティア・スタッフ募集

お問い合わせ 045-300-0606 担当 飯塚・松下