

### インフルエンザ予防・対策

寒さが厳しい季節となりましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。寒さや乾燥が強まると、風邪や季節型のインフルエンザが本格化します。特にインフルエンザには気をつけていきたいものです。改めてですが、インフルエンザの予防・対策についてご紹介させていただきます。

#### インフルエンザとは？

◎口や鼻から入ったインフルエンザウイルスが、喉の粘膜などで増殖する事で起こる急性の呼吸感染症のことです。

#### インフルエンザの予防の基本

◎流行前に・・・インフルエンザワクチンを接種

◎インフルエンザが流行したら・・・

- ①外出時にはマスクを使用
- ②十分な休養、バランスの良い食事
- ③うがい手洗いの励行
- ④咳エチケット(咳・くしゃみの際は他の人から顔をそむけ1m以上離れる。)
- ⑤室内では加湿器等を使用して適度な湿度に
- ⑥人込みや繁華街への外出を避ける

インフルエンザにかかったら・・・

◎早めの受診・安静と休養・十分な水分補給等をしましょう！！

#### インフルエンザ予防・対策のまとめ

\*うがい・手洗いはもちろんのこと、十分な睡眠をとり、バランスの取れた食事をとりましょう！！体調を崩さず今月も元気にお過ごしください♪

### ～秋の大運動会～

10月5日(木)～10月7日(土)、秋の大運動会が開催されました。紅白にわかれて、皆様とてもにこやかな表情をされ楽しんでいらっしかったです。種目は、おっかけ玉入れ、おみくじリレー、バケツリレーの三種目で大盛況の内に終了いたしました。職員も種目に参加し、笑い笑顔の溢れる運動会となりました♪



### わかばコース

#### ♪今月の歌♪

午前… ♪里の秋 ♪埴生の宿  
♪芸者ワルツ ♪東京バスガール

午後… ♪赤とんぼ ♪カチューシャの唄  
♪竹田の子守唄 ♪チャンチキおけさ

☆ゲーム 【 ヤッカーリング 】  
キャスターのついたヤカンをストーンに見立て、カーリング競技をみんなで行いましょう♪

✂️手作り 【 かわいいサンタクロース作り 】  
いろいろな色紙などでかわいいサンタクロースを作り、センター内に飾りましょう♪

### 11月午後の活動予定

11月誕生花  
菊



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			手作り脳トレ	手作り脳トレ	ゲーム	音楽リハビリ
			← 体重測定 →		関OT	
5	6	7	8	9	10	11
	手作り脳トレ	音楽リハビリ	渡邊OTレク	ゲーム	詩吟	新舞踊
	← 体重測定 →			井上PT		若森会
12	13	14	15	16	17	18
	ゲーム	手作り脳トレ	ゲーム	映画鑑賞	映画鑑賞	渡邊OTレク
	井上PT		押し花			七宝焼
	← 誕生会 →					
19	20	21	22	23	24	25
	音楽リハビリ	映画鑑賞	音楽リハビリ	カラオケ	音楽リハビリ	渡邊OTレク
26	27	28	29	30	31	
	茶話会	ゲーム	渡邊OTレク	音楽リハビリ	ゲーム	

毎日午前・午後に作業療法士が作成したりハビリ体操を実施します。  
午前中は、今月の歌の歌唱・体操・脳トレ等を行います。  
\*都合により、予定していたプログラムを変更する場合があります。

いこいコース

♪今月の歌♪

午前… ♪ 秋の歌メドレー3曲（里の秋・ちいさい秋見つけた・旅愁）  
♪ 峠の我が家                      ♪ ノー工節

午後… ♪ 故郷の空                      ♪ 山寺の和成さん  
♪ ズンドコ節

☆ゲーム 【 紙コップ倒し・積将棋 お手玉崩し・将棋崩し 】  
指先を上手く使いながら、倒れないように、崩さないように考えながら行いましょう♪

✂️手作り 【 かわいいサンタクロース作り 】  
いろいろな色紙などでかわいいサンタクロースを作り、センター内に飾りましょう♪

## 11月午後の活動予定

11月誕生花  
菊



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			手作り脳トレ	ゲーム	手作り脳トレ	音楽リハビリ
← 体重測定 →						
5	6	7	8	9	10	11
	手作り脳トレ	音楽リハビリ	みんなで歌おう会	手作り脳トレ	ゲーム	新舞踊
← 体重測定 →						
						若森会
12	13	14	15	16	17	18
	音楽リハビリ	手作り脳トレ	ゲーム	映画鑑賞	映画鑑賞	音楽リハビリ
← 誕生会 →						
19	20	21	22	23	24	25
	ゲーム	映画鑑賞	音楽リハビリ	調理	音楽リハビリ	手作り脳トレ
26	27	28	29	30	31	
	ハンドマッサージ	音楽リハビリ	ゲーム	音楽リハビリ	ゲーム	
	茶話会					

毎日午前・午後に作業療法士が作成したリハビリ体操を実施します。  
午前には、今月の歌の歌唱・体操・脳トレ等を行います。  
\*都合により、予定していたプログラムを変更する場合があります。

## インフルエンザ予防・対策

寒さが厳しい季節となりましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。寒さや乾燥が強まると、風邪や季節型のインフルエンザが本格化します。特にインフルエンザには気をつけていきたいものです。改めてですが、インフルエンザの予防・対策についてご紹介させていただきます。

### インフルエンザとは？

◎口や鼻から入ったインフルエンザウイルスが、喉の粘膜などで増殖する事で起こる急性の呼吸感染症のことです。

### インフルエンザの予防の基本

◎流行前に・・・インフルエンザワクチンを接種

◎インフルエンザが流行したら・・・

- ①外出時にはマスクを使用
- ②十分な休養、バランスの良い食事
- ③うがい手洗いの励行
- ④咳エチケット(咳・くしゃみの際は他の人から顔をそむけ1m以上離れる。)
- ⑤室内では加湿器等を使用して適度な湿度に

### インフルエンザにかかったら・・・

◎早めの受診・安静と休養・十分な水分補給等をしましょう！！

### インフルエンザ予防・対策のまとめ

\*うがい・手洗いはもちろんのこと、十分な睡眠をとり、バランスの取れた食事をとりましょう！！体調を崩さず今月も元気にお過ごしください♪

## ～秋の大運動会～

10月5日(木)～10月7日(土)、秋の大運動会が開催されました。紅白にわかれて、皆様とてもにこやかな表情をされ楽しまれていらっしゃいました。種目は、おっかけ玉入れ、おみくじリレー、バケツリレーの三種目で大盛況の内に終了いたしました。職員も種目に参加し、笑い笑顔の溢れる運動会となりました♪

