

《 今月の誕生者 》

泉 澤 キヌエ 様  
 上 田 智 子 様  
 佐 藤 秀 雄 様  
 志 賀 ヤイ子 様  
 鳥 原 利 美 様



『インフルエンザ・ノロウイルス  
 の季節です!』

冬季は、インフルエンザやノロウイルスなど、感染力の強い感染症が流行します。

予防には、手洗い、うがいがとても大切です。

手洗いのポイントを紹介します。

- ・せっけんは、しっかりと泡たてる。
  - ・特に指先（爪の周り）指と指の間、しわの深い部分を念入りに洗う。
  - ・ペーパータオルで水分を拭き取り、捨てる。
- ※インフルエンザの予防接種の時期です。  
 予防接種を済ませた方は、ご連絡ください。



これからの季節「転倒」にご注意ください!



●寒くなると下肢が動きにくくなるため、玄関・庭先での転倒が増えてきます。下肢の動きを良くし、安全確保に心がけましょう。

- 1、 歩く前に、十分手足を動かそう
- 2、 急な温度変化を避けよう
- 3、 足を温めよう
- 4、 安全確保を心
- 5、 がけよう

手すりや杖を使うなど、万一のときの安全確保をしっかりと行いましょう



《 今月の行事 》



体重測定 月初め  
 誕生会 随時  
 マジックショー 10日(金) 午後2時30分~

遠方の埼玉から来てくださる福田様です。切り絵なども見せてくれます。ご家族の方も是非いらしてください。

芋煮会 16日(木)~18日(土)  
 秋の収穫に感謝し、大鍋の芋煮を昼食時頂く。じゃんけん、旗あげなどのゲームを行います。

避難訓練 17日(金) 地震想定



《 寄 贈 》

本陣前	飯 崎 様	お花
北 町	志 賀 様	鉢植えお花
大木戸	石 井 様	文房具用品
北 原	太 田 様	おむつ
大木戸	谷津田 様	おむつ
上太田	酒 井 様	トロミ剤
中太田	高 島 様	お花
南 町	大 井 様	お花

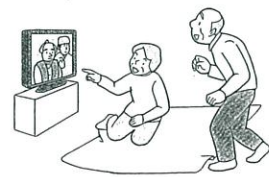
ありがとうございました。



●整理整頓で転倒予防

家の中が乱雑な状態だと、それだけ転倒の発生率が高くなります。整理整頓に心がけましょう。

- 1、 電気製品のコード
- 2、 じゅうたん（フロアマット）のめくれ
- 3、 床に散らばる本・新聞紙
- 4、 床に置いたままの服



じゅうたんは立ったり座ったり、歩く際にめくることがあります。めくれたじゅうたんは、つま先が引っ掛かったり、滑って転倒する恐れがあります。

=編集後記=

芸術の秋、読書の秋、収穫の秋、楽しみが満載の季節ですがやはり私は、食欲の秋です。体重を気にしながらも美味しいものには負けてしまいます。皆さんは、いかがですか？



しゃりん梅だより



11月号

平成29年11月1日発行



運動会を行いました



10月といえば体育の日ですね。楽しく身体を動かしていただきたいという思いから、しゃりん梅でも運動会を行いました。

競技は「物送り競争」「綱引き合戦」「玉入れ」の3競技です。赤白に分かれ、はち巻を巻いた途端、皆さんの目が輝きました。日頃のレクリエーションとは動きも表情も数段アップし、お互いに声をかけ競技に参加されていました。



「綱引き」も「玉入れ」も写真を見ていただくとお分かりいただけますが、一般的なものと少し違います。高齢であっても、身体が思うように動かなくても、楽しく参加し、皆さんが満足して頂けるよう工夫しました。一時間もかからない運動会ですが、程よい疲れと楽しい思いは皆さんに感じていただけたようでした。

参加していただいたご家族の皆さん、ありがとうございました。



避難訓練を実施しました

10月20日に消防署の立会いのもと、地域の非常災害協力員の皆さんにも参加して頂き、避難訓練を実施しました。

通報の仕方や施設外に安全に避難する訓練を行い、消防士さんから留意点のご指導を頂きました。日ごろから、火事をおこさないよう気を付けてい

ますが、火事の怖さや日頃注意すべき点などを再確認しました。

これからの季節、空気の乾燥と暖房器具の利用によって火事が起きやすくなります。火の管理に気をつけましょう。

