



今月の目標



寒くなりましたので、カゼに気を付けましょう



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ことで起こる急性の呼吸器感染症のこと。日本の季節性インフルエンザは、12月～3月に流行することが多く、毎年、子供から高齢者まで約1000万人という多くの人が発症しています。

インフルエンザの予防法

- ①外出後の手洗い、うがいを徹底
- ②予防接種を受ける
- ③流行期は人混みを避ける
- ④部屋の湿度を保つ
- ⑤栄養と休養を摂り、無理をしない



長寿の豆知識 VOL4 『腰痛の予防・改善運動』

これから紹介する背中のお腹の筋肉を鍛え、痛みを和らげ、腰痛の改善に努めましょう。

背中のお腹の筋肉(脊柱起立筋)



まず、うつ伏せになり写真のような姿勢をとります。両肘を立てて約5分間、この姿勢を保持します。

②無理な場合、肘の位置を上の方について徐々に体に近づける様にし、上体を起こしていきましょう。

お腹の筋肉(腹直筋)



仰向けになり、膝を90°に曲げます。息を吐きながら膝を触るように両手を伸ばしましょう。息を吸いながら元の姿勢に戻ります。回数は10回×2セットを目安に。

誕生会



お誕生日おめでとうございます。11月生まれの方は11名いらっしゃいました。職員が色々な仮装をしたり、みこしを担いできたりと、大変盛り上がり、笑顔が溢れていました。皆様、まだまだ年齢を感じさせないほどにお若いですね。

壁画作成



10月～12月の壁画が完成しました。日中、壁画作成できる方に紙丸めや紙切りなどを手伝って頂きました。とても細かい作業でしたが、皆様、器用に丸めたり切ったりしていて手際が良かったです。作成している間は、どんな風に出来上がるのか、とても楽しみにされていました。綺麗な富士山が完成しましたね。

メニュー

特別



11月8日(金)、16日(土)はお楽しみメニューの日でした。豚汁、煮しめ、しゅうまい、わかめご飯、など色取りも鮮やかでボリュームがありました。次回のメニューも待ち遠しいですね。

作品

個人



午前中に皆様に行って頂いている塗り絵の個人作品です。とても上手に塗られていますね。「ここは何色だったかなあ」と皆様真剣に考えながら一つ一つ丁寧に塗っていました。綺麗に仕上がりましたね。

今月の行事予定

- ・誕生会(9名様) 4日(水)、18日(水)
- ・クリスマスメニュー 23日(月)、24日(火)

