



11月デイサービス便り

HANAZONO はなぞのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

落ち葉が風に舞う頃になりました、みなさま風邪などひかず元気にお過ごしでしょうか？ 今月は、ショッピングツアー、焼き魚大会、書道教室などの行事を予定しております。感染症の時期に入ってきました。うがい手洗いなど感染予防に努めて頂き、元気に楽しく行事にご参加して頂ければと思います。



秋の大運動会 開催!!

10月中旬に、秋の大運動会を開催しました。紅組白組に分かれ、熱戦を繰り広げました！



国旗掲揚!

運動会弁当

栄養通信



11月14日は「世界糖尿病デー」 world diabetes day

日本の40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍であることが、平成18年国民健康・栄養調査で発表されています。11月14日は、世界一斉に糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼び掛ける日となっています。県内でも様々な啓発イベントが開催され、熊本城のブルーライトアップもその一環です。とてもきれいです♪

今年11月14日(金)の昼食は糖尿病のガイドラインに沿うような内容でご提供予定です。食事療法を考える機会にして頂ければと思います。お楽しみに・・・(*^_^*)

入浴について

夜にお風呂に入ること、1日の疲れがとれますが、入浴には様々な効果があります。体が温まったり、皮膚に水圧を受けることで血行やリンパの循環が良くなり、疲労回復や鎮痛に効果があります。

ここで問題です！お風呂のお湯の温度は何度が適当でしょうか？

- ①39度 ②42度 ③45度 (正解・質問はPT金子まで)



11月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	*活動予定は、変更になることもございます *毎週火曜日は音楽活動を取り組んでいます					1 ペタンク	2 お休み
第二週	3 うちわで仰いで！ うちわを使ってボールを送るゲームで腕を鍛えます。	4	5	6 サンマ焼きリレー 手作りさんまは下からうちわで扇ぎ上がったらい点になります。手首を鍛えていきます。	7	8	9 お休み
第三週	10 落ち葉集めゲーム 下に落ちている落ち葉を棒で集める作業で腹筋・背筋等を鍛えます。	11	12	13 うちわで仰いで！ うちわを使ってボールを送るゲームで腕を鍛えます。	14	15 書道教室	16 お休み
第四週	17 ペタンク	18 焼き魚大会	19	20 キャップ飛ばし キャップを棒で飛ばし点数箱に入れるゲームです。手首と集中力を鍛えます。	21	22	23 お休み
第五週	24 サンマ焼きリレー 手作りさんまは下からうちわで扇ぎ上がったらい点になります。手首を鍛えていきます。	25	26	27 うちわで仰いで！ うちわを使ってボールを送るゲームで腕を鍛えます。	28	29	30 お休み

ヒロ子のワンポイント注意

こんにちは♪はなぞの看護師の他力ヒロ子です。11月はノロウイルスやインフルエンザが流行する時期ですので外出後は必ず手洗い・うがいの励行をお願いします。またインフルエンザ予防接種を受けておられない方は、主治医と相談され予防接種を受けられるよう宜しくお願いします。今年も残りわずかです。体調を崩されなようお気をつけください♪



今月の歌

かかし
真っ赤な秋