

これからも元気と笑顔あふれる日々を!



凛とした立ち姿!



祝い御膳に舌鼓♥

祝
敬老会



花園ひよつとこ会の皆さんと☆



涙がポロリ...

はなぞのコラム

『インフルエンザの予防』

インフルエンザの予防接種には、感染後に発病する可能性を低くする効果とインフルエンザにかかった場合の重症化を防止する効果があります。予防接種を受けてから効果がでるまで、2週間程度かかるため、早めに予防接種を受けましょう。

流水や石けんでの手洗いは、手指についたウイルスを流し落とす効果があります。ただし、洗いやすすぎが不十分だとウイルスを完全に除去することができません。意識して長めに手洗いを行いましょう。

○流行期: 例年12月~3月下旬。

1月末~2月上旬がピークです。

積極的に予防に努めましょう。

意識して取り組みましょう!

10月 リハビリからの一言
今回のテーマ:

「認知機能向上体操について」

認知機能向上体操とは?

認知機能向上体操とは、体と頭の体操を組み合わせ同時に行うことで、脳を活性化させる運動です。認知症の予防や軽度認知症の改善が見込めるとの報告が上がっています。方法は・・・課題に対して、「間違えてもOK!」「やる時は、笑顔で!」「継続は力なり!」

認知症予防体操は脳を使わなければ効果が出ません。運動について詳しくは、お尋ねください。

理学療法士: 米村 昌洋



平成28年10月

活動予定

月	火	水	木	金	土	日
<p>秋を楽しみましょう!</p>					1 ★新コーナー! ダンス教室	2 お休み
3	4	5	6	7	8 人気! はなぞのオーケストラ	9 秋祭り
<p>認知症予防啓発 ウィーク 理学療法士が、認知力・身体の動きチェックします!</p>					15 大人気! 書道教室	16 お休み
10	11	12	13	14	22 好評! 映写会	23 お休み
<p>新聞ゲーム 日頃のストレスを解放</p>		<p>大人気! ボールリハビリ 行列殺到! 瞬発トレーニング!</p>			<p>くらぐら缶崩し 腕の動きとバランスを鍛えます</p>	
17	18	19	20	21	29	30 お休み
<p>機敏さ勝負! 白黒めくり</p>		<p>10月生まれの方のお誕生日会</p>			<p>サイコロゲーム</p>	
24	25	26	27	28	<p>はなぞのケアセンター「秋祭り」のお知らせ! ★ 10月9日(日) 13時より開催 ★ 今年もご家族様・ご友人お誘い合わせの上、 ご来場心よりお待ちしております!</p>	