



## 敬老会の様子

### 敬老会！おめでとうございます！

今年もリバーサイド熊本で敬老会を開催し、賀寿者の方のお祝いをさせて頂きました。余興も盛りだくさんで、皆様笑顔に溢れていました！これからも元気に楽しく過ごしてくださいね！



利用者を代表して挨拶しました！！

## 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
- ・潜伏期間：通常1日～3日
- ・感染期間：発症直前から、発病後3日程度までが感染力が特に強いとされる
- ・典型的な症状  
急激な発熱で発症、38～39℃あるいはそれ以上に達する。  
頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い。  
咽頭痛、咳などの呼吸器症状

## 今月のイベント

- 10月2日(日) のど自慢大会
- 10月9日(日) はなその秋祭り見物
- 10月16日(日) 金峰山ツアー
- 10月18日(火) 芳野小学校交流会
- 10月20日(木) 河内小学校交流会
- 10月23日(日) 日曜限定ショッピングツアー
- 10月25日(火)～27日(木) 焼き魚大会
- 10月30日(日) 熊本城見物

## リハだより

「認知機能向上体操について」  
体と頭の体操を組み合わせ、同時に行うことで、脳を活性化させることができます。以下の事に注意して取り組みましょう。たとえば、散歩しながら計算問題やシトリなどを行います。  
頭の体操は簡単では意味がありませんので、たまには間違えるつもりで行います。  
「楽しく笑顔で」  
笑うことで脳の活性化を図ることができます。しっかり笑顔を作りましょう。  
「継続は力なり」  
結果が出てくる期間としては半年とされています。続けましょう。  
質問等あれば、理学療法士 金子まで！

日	月	火	水	木	金	土
						1 お休み
2 のど自慢大会	3 脱出ゲーム	4 脱出ゲーム	5 脱出ゲーム	6 ゆらゆら玉入れゲーム	7 ゆらゆら玉入れゲーム	8 お休み
9 祭 はなその秋祭り見物	10 体育の日 ゲートレク	11 ゲートレク	12 ゲートレク	13 丸めてポイッ!ゲーム	14 丸めてポイッ!ゲーム	15 お休み
16 金峰山ツアー	17 スリッパ飛ばしゲーム	18 吉野小学校交流会	19 キックスナイパーゲーム	20 河内小学校交流会	21 コイン集めゲーム 俳句教室	22 お休み
23 日曜限定ショッピングツアー	24 コイン集めゲーム	25 焼き魚大会			28 スリッパ飛ばしゲーム	29 お休み
30 熊本城見物	31 キックスナイパーゲーム	26 輪投げゲーム	27 輪投げゲーム	28 輪投げゲーム そろばん教室 書道教室		

