



ブログで行事の様子を紹介をしています!!  
詳細は下記URLからご覧ください!!  
<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>



### 芳野小学校交流会の様子



### 芳野小学校交流会!

10月は元気なお客様がリバーサイドにお越しになりました!  
子供たちの元気を分けてもらい、皆様笑顔あふれるひとときでした!

### ▼感染性胃腸炎の予防について

感染性胃腸炎はノロウイルスなどによって発症します。おもな症状として、吐き気や嘔吐、下痢、微熱などを引き起こします。通常これらの症状は1~2日続いたのち治癒しますが、高齢者は重症化しやすくなるため、特に注意が必要です。

#### 対策として・・・

#### ①しっかりと手を洗う

最も効果的なことは丁寧な手洗いです。特に食事前、トイレ後、調理前後は石鹸で丁寧に手を洗いましょう。

石鹸でしっかりと手の汚れを落とすことで、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

因みに、アルコール消毒はノロウイルスにはあまり効果がありません。注意しましょう。

#### ②食品からの感染を防ぐ

ウイルスは熱に弱いので、加熱処理をすることによってウイルスの活性を防ぐ事が出来ます。

ノロウイルスの汚染の恐れが高い二枚貝などは、十分に加熱しましょう(85~90℃以上で90秒以上)また、調理器具や調理台も清潔にしておきましょう。

### 🔊 今月のイベント

**11月 目玉企画 玉名3大ツアー開催**  
13日 博物館、16~18日 足湯ツアー  
21・22日 スーパーマルエイ買い物ツアー  
11月7~11日: 体力測定  
11月6日: リバーサイド 運動会  
11月20日: リバーサイド のど自慢大会  
11月27日: 峠の茶屋紅葉祭りツアー

### リハだより

むくみの原因は運動不足や血行不良また心臓や腎臓病など様々です。今回はむくみに対する運動を紹介したいと思います。  
①踵の上げ下げ、つま先の上げ下げ ゆっくりと10回程度を行います。  
②足指のグーパー グーとパーを交互に10回程度繰り返します。  
③足首まわし つま先付近を握って右回り、左回りを各3回程度行います。  
色々お尋ねください。  
質問等あれば、理学療法士 金子まで!



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		足の輪渡しゲーム (足のリハビリ)			段ボール玉入れゲーム (足のリハビリ)	お休み
6	7	8	9	10	11	12
リバーサイド運動会	体力測定					お休み
	段ボール玉入れゲーム (足のリハビリ)		スリッパ飛ばしゲーム (足のリハビリ)			
13 玉名巡り第一弾!	14	15	16	17	18 俳句教室	19
玉名第1弾 博物館ツアー	つみつき ツムツムゲーム (手のリハビリ)		玉名第2弾 足湯ツアー 			お休み
20	21	22	23	24 書道	25	26
リバーサイドのど自慢大会	玉名第3弾 マルエイ 買い物ツアー		うちわ風船バレーゲーム (手のリハビリ)		ペットボトルボーリングゲーム (手のリハビリ)	お休み
27	28	29	30	看護師のワンポイントアドバイス		
峠の茶屋紅葉祭りツアー	ペットボトルボーリングゲーム (手のリハビリ)	釣りカルタゲーム (手のリハビリ)	釣りカルタゲーム (手のリハビリ)	そろばん教室	<b>[水分摂取について]</b> 水分摂取が必要なのは、夏場だけでなく、実は冬場も必要なんです。水分不足からくる、高血圧、熱発も多いんです。こまめに水分を摂って下さいね! 原口ナース 	