



「今日も元気に頑張りましたよ！」

「寒さに負けずに！レクダンス♪」

だんだんと冬が近付いてまいりました。いかがお過ごしでしょうか
寒い季節には体を動かすのが一番！ということで、今回は月に1度のレクダンスの写真を掲載させていただきました。
音楽に合わせての体操だけでなく大人数でのレクリエーションなども行われ、皆様一生懸命取り組まれていました！

今月のイベント！

・菊踊会交流会

11月20日(金)

今月は菊踊会交流会が開催されます。日舞と手品のステージを予定しておりますので、皆様楽しみにしてお越しくださいね！



十月二日には、小天天子宮より枕木が通所
玄關前にやってまいりました。
威勢の良い掛け声に、利用者の皆様も元氣
をもらったようでした！

！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。

ハダより

「転倒予防」について



☆転倒予防に効果的な自宅で出来る運動をご紹介します☆
毎日コツコツ...無理せず自分のペースで行いましょう！

- ①「片足立ち」...バランス能力をつける
手すりや机などをつかみ、片足を上げる。姿勢はまっすぐにしておく事がポイント。
※左右1分間ずつ、1日3回が目標★
- ②「スクワット」...足の筋力をつける
足を肩幅より少し広めに広げて立ち、つま先は30度くらい開く。膝がつま先より前に出ないように、ゆっくりと膝を曲げる。
※5~6回、一日3回が目標★

分からない事がありましたらお尋ね下さい



平成27年11月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
  <h1 style="text-align: center;">霜月</h1> <p style="text-align: center;">11月の別名 「霜降り月(しもふりつき)」 を略した呼び方とされる。</p>						1
						お休み
2	3	4	5	6	7	8
キャップ ホッケー	文化の日 頭の体操	健康体操	落ち葉めぐり	カルチャー活動 【折り紙手芸】	カルチャー活動 【絵手紙】	お休み
9	10	11	12	13	14	15
カルチャー活動 【レクダンス】	カルチャー活動 【俳句教室】	健康体操	カルチャー活動 【書道】	カラオケ	飛べ！ 紙飛行機	お休み
16	17	18	19	20	21	22
芋掘り競争	カルチャー活動 【絵手紙】	健康体操	キャップ ホッケー	交流会 【菊踊会】	輪投げ	お休み
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日 頭の体操	カラオケ	健康体操	カルチャー活動 【書道】	カルチャー活動 【折り紙手芸】	替え玉リレー	お休み
30						
カルチャー活動 【洋風生け花】						

通所からのお知らせ

早いもので、今年もあと2ヶ月を残すのみとなりました。冬支度は万全に出来ていますか？
年末に体調を崩すことのないように、帰宅後の手洗いうがいはもちろん、インフルエンザの予防接種もお早目に済ませておいてくださいね！

利用日当日の欠席につきましては、
午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。
日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！

てんすい倶楽部:
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>
ブログURL:<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600

FAX : 0968-71-5601