



ホルン演奏会を開催しました♪

月日が経つのは早いもので、2017年まで残すところあと2ヶ月にまで迫ってまいりました。寒くなるのもまだまだこれからですが、皆様お変わりはないでしょうか？
今回は、10月11日に開催されたホルン演奏会の様子を掲載させていただきました。
ホルンの穏やかな音色に職員も思わずうっとり……クイズや馴染みの歌の演奏もあり、ご利用者の皆様から大変好評でした！



「ホルン演奏会（交流会）」
十月実施

今月のイベント！

- ・体力測定
11月21日～11月26日
当日に向けてしっかりと体調を整え、動きやすい服装・靴でのご参加をお願いいたします！



！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。

リハだより 「むくみについて」

むくみの原因

- ①インスタント食品などの塩分のとりすぎ。
- ②ビタミン、ミネラル、タンパク質の不足。
- ③冷え、血行不良。
- ④運動不足を含む新陳代謝の低下。
- ⑤性別、年齢によるむくみ。
- ⑥病気や薬の影響。 など

むくみの対策

■足指の運動

指先を意識して大きく動かすようにしましょう
普段、足の指を意識して動かすことは少ないと思います。靴下をはいたままでOKなので、足指をグー・パーと交互に10回程動かすようにしてみましょう。足先の筋肉まで動かすことで血流を促進させ、むくみ解消につながります。



平成28年11月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 消防訓練	2 健康体操	3 文化の日 手のリハビリ	4 カルチャー活動【折り紙手芸】	5 カルチャー活動【絵手紙】	6 お休み
7 手のリハビリ	8 カルチャー活動【洋風生け花】	9 健康体操	10 カルチャー活動【書道】	11 シナプソロジー	12 手のリハビリ	13 お休み
14 カルチャー活動【俳句】	15 カルチャー活動【絵手紙】	16 健康体操	17 カルチャー活動【書道】	18 カルチャー活動【折り紙手芸】	19 指のリハビリ	20 お休み
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27 お休み
体力測定						
28 手のリハビリ	29 手のリハビリ	30 健康体操	霜月 <small>しもづき</small> 旧暦11月の名称 霜降り月の略称とする説が有力。			

季節は飛ぶように過ぎ、冬がやってまいります。年末に体調を崩す事がないよう、帰宅後の手洗いうがいや、規則正しい生活を送る事を心がけましょう！
もちろん、インフルエンザの予防接種も早め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/>

