



寒い日が増えてきましたね。これからは、インフルエンザや風邪が流行る季節になります。衣類などで温度調節ができるよう、1枚羽織るものがあるといいですね。風邪などひかないよう体調管理に注意して、元気よく、ほほえみで過ごしましょう。また、新型コロナウイルスの感染者は、高止まりし、まだ油断のできない状況にあります。マスク、手指消毒、ご家庭での検温も引き続き、ご協力よろしくお願いたします。

～11月の予定～

★誕生日会

女性・・・3名



お誕生日おめでとうございます。

お誕生日に近いご利用日に皆さんでお祝いさせていただきます。おやつにケーキとささやかなプレゼントを用意しております。

作品作り



紙テープと鉛筆を使って菊の花を作りました。色とりどり、素敵な作品ができましたね。

【お知らせ】※ご家族様が新型コロナに感染または濃厚接触者になった場合は必ずご連絡を※

新型コロナウイルスの感染者が高止まりしていますが、まだまだ油断のできない状況にあります。利用者様のほかに、同居や行き来のあるご家族様に感染が疑われる症状がある場合や、抗原検査かPCR検査を受けた場合は、必ず事業所にお知らせいただきますようお願いいたします。

今後も引き続き、感染症対策を徹底して行っていくしますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

お薬の説明書類等をお願いします。

受診をされ、お薬を処方されたときは、お薬の内容をデイサービスへお知らせください。お薬の内容が変わらない場合でも、ご利用様が、どのようなお薬を飲んでいるか把握するために、お薬手帳か薬の説明書類等をお持ちください。

インフルエンザ予防接種について

10月より、インフルエンザの予防接種が始まりました。今年もインフルエンザが流行する前に接種を済ませることをお勧めします。接種されましたら、ほほえみにも伝えていただきますよう、よろしくお願いいたします。



10月10日、11日にほほえみ大運動会を開催しました。

赤白分かれて、日替わりで団長さんをやっていただきました。



選手宣誓



ボール送り



玉入れ

元気よく、一生懸命競技に取り組みました。



応援合戦



風船運び



職員による綱引き



＼コツコツ続けて元気に！！ 毎日体操／

毎日、コツコツと体操をすることで、筋力の維持や強化につながります。そこで、自宅で座ったままできる体操を2つ紹介します。

② かかと・つま先上げ (10回)



両ひざを立てて、かかとと、つま先を交互に上げます。

効果
ふくらはぎの筋力強化

① 足上げ (左右3回ずつ)



片足を床から少し浮かせて、4秒数えます。

効果
下肢筋力の強化
股関節の曲げ伸ばし

身体に痛みを感じたときは、無理せず行ってください。

下半身の筋肉を鍛えると、関節がより動くようになり、転びにくくなりますよ！

