

2018年
テンドーヒル御所
テイサーサービスだより
11月号

〒639-2268 御所市船路 415

TEL 0745-66-2500 FAX 0745-66-2512 担当者 玉置・福田

紅葉の時期です。

そろそろ山が赤や黄色に染まる

紅葉の時期となってきました。

紅の葉 と書いて「紅葉 (もみじ) 」と読みますが

紅葉という植物はなく

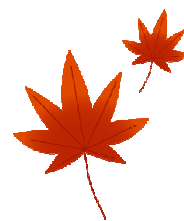
カエデ イチョウ 桜などの葉が色づく事全体を指して

紅葉というそうです。

紅葉の時期になるとだんだん寒くなってきますね。

11月7日は「立冬」という暦の上で冬が始まる日です。

体の調子を崩さないようお気をつけくださいね。



今月の予定

・体力測定

・スイートポテト作り

訪問美容

11月21日(水)

パンの訪問販売

11月14日(水)と23日(金)



インフルエンザにご注意!!

今年も寒い季節に差し掛かり、インフルエンザが流行する時期を迎えます。インフルエンザは、急激に発症し高熱や全身の筋肉痛、関節痛、胃腸症状など、辛い症状が現れます。インフルエンザから身を守る方法を知っていただき、予防しましょう。

<インフルエンザから身を守る方法>

1. 正しい手洗いとうがい

インフルエンザウイルスが付いているところに触れることにより自分の手で口や鼻を触って感染します。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などこまめに手を洗いましょう。

2. 普段からの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱くなっていると感染しやすくなりさらに症状が重くなってしまう恐れがあります。

普段からしっかり睡眠をとりバランスの良い食事を心掛けましょう。

3. 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら

出来るだけ人混みや繁華街への外出を控えましょう。

4. 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御力が下がります。

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って

適切な湿度(50%から60%)を保つと良いでしょう。

5. 予防接種を受ける

予防接種はインフルエンザが発症する可能性を減らし

もし発症しても重い症状になることを防ぐ効果があります。

<予防接種について>

☆予防接種の効果は接種した2週間後から5ヶ月程度持続します。

☆インフルエンザは、例年12月から3月頃に流行しておりピークは1月から2月です。

このため、予防接種は12月までに接種を終えることが望ましいと考えられます。

デイサービス 運動会

プログラム

- ・ラジオ体操
- ・玉入れ
- ・借りもの重量ゲーム
～休憩～
- ・お部屋を選んで
大変身
- ・職員対抗
スプーンリレー風船割り

選手宣誓



我々は!!
スポーツマンシップに
基づいて
正々堂々戦う事を
誓います!!

準備運動



玉入れ



お部屋を選んで



大変身

皆様
正々堂々、力いっぱい
頑張りました。

変身姿でハイチーズ



健闘をたたえ
表彰させていただきました。



ダリアを見に行きました。



お花の前でハイ一枚!!



馬見丘陵公園へ
ダリアを見に行ってきました。
天候に恵まれ
とても綺麗でした。

～デイサービスから年末年始の営業について～

デイサービスの年末年始の営業は下記の様になっています。

12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1 (火)	1/2 (水)	1/3 (木)	1/4 (金)
通常営業	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み	通常営業

ご利用日の確認をお願いします。

年末年始の入浴希望の場合、振替利用の調整も行っていますが

ご希望日の定員人数の加減もありますのでお早めに連絡をお願いします。