

松永病院デイケア通信

11月号
H26,11,1発行



10月の報告

おやつ作り

野沢菜のお焼きとさつまいもモンブランを作りました。みなさん生き生きとした表情で張り切って作られていました。美味しそうに召し上がっておられました。

若竹の会

素晴らしい歌声が響き渡り、日本舞踊にギターとハーモニカ演奏等とても楽しいひと時を過ごしました。

カラオケ

みんなで気持ち良く歌いました。

お誕生会

ケーキで御祝いしました。

明朗なつメロ会

懐かしい唱歌をみんなで合唱しました。

まちふれ倶楽部

歌に手品にフラダンスと心躍るひと時を過ごしました。

11月の予定

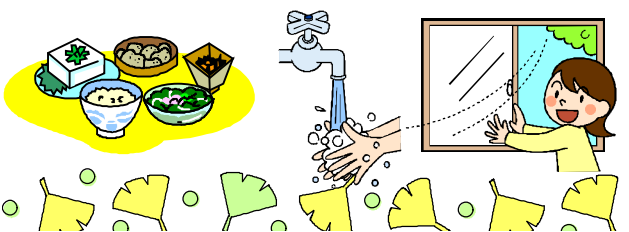
おやつ作り 4, 26日 竹の会 21日
カラオケ 7, 17, 25日 お誕生会 29日
なつメロ会 5日 紅葉散策 12, 13, 14日
まちふれ倶楽部 20日 習字 11, 19日

健康アドバイス

インフルエンザを予防しましょう。

- 1、栄養と休養を充分に取りましょう。体力をつけ、抵抗力を高めます。
- 2、人ごみを避けましょう。病原体であるウィルスを寄せ付けないようにします。
- 3、適度な温度、湿度を保ちましょう。ウィルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウィルスが長時間空中を漂っています。(湿度55~60%に)
- 4、外出後の手洗いは摂食による感染をうがいはのどの乾燥を防ぎます。手洗いとうがいを励行しましょう。

日頃から感染予防に努め、自分の身を守り、また、他人にうつさないようにする心がけも大切にしましょう。



街路樹の銀杏並木も黄金色に色づき始め
油山も美しい錦の装いを整え始め、秋が日毎
に色濃くなって参りました。朝夕の冷え込みが
厳しくなってきましたので、体調管理をしっかり
行い今月も元気に過ごしましょう。



紙相撲デイケア場所開幕です！！

旬の食べ物 《柿》

栄養価に優れた柿は、ウイルスに対する免疫力や抵抗力を高めるビタミンを豊富に含み、風邪の予防・疲労回復に適しています。

