

まるめろ10月号

介護支援センターあけほの会
弥生苑デイサービス№270
2022年10月1日発行

秋の訪れ！

先月、今月と台風がやってきて天候が大きく崩れました。急な温度差も見られ、朝と夕方肌寒い季節となってきました。急激な温度の変化で体調を崩しやすくなりますので、衣類の調整や体調の管理に気をつけていきましょう。

9月19日(月)～9月24日(土)を敬老週間として皆様のお祝いをさせて頂きました。今年は、皆様に【エコバック】を準備してお祝いのプレゼントをお渡ししました。ご好評の声を頂き、弥生苑に来苑される際のバックとして使用されているお客様もいらっしゃいます。

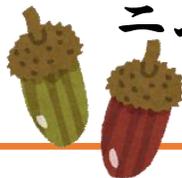
11月には、弥生祭を予定しておりますのでお楽しみにしていただけると幸いです。



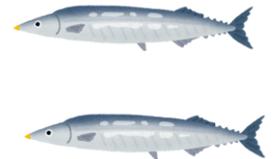
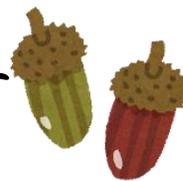
敬老献立



新しいお仲間紹介



二名の方が新しくご利用になります



10月単発アクティビティー

- ・10月 8日(土) アマビエストラップ
- ・10月 11日(火) 読書の秋！しおり作り
- ・10月 14日(金) 季節の折り紙教室
- ・10月 19日(水) ハロウインの飴入れ
- ・10月 20日(木) 頭の体操
- ・10月 24日(月) 折り紙教室
- ・25日(火)～31日(月)カレンダー作り



アマビエストラップ



しおり作り



ハロウインの飴入れ



季節の折り紙



10月生まれの方

3名の方が誕生日をお迎えになりました。

お誕生日おめでとうございます！



保健だより ~インフルエンザにご注意~

◇インフルエンザの感染ルート

飛沫感染

咳やくしゃみによって飛んだ飛沫に含まれるウイルスを吸いこむことで感染する。

接触感染

ウイルスが付いた手で、口や鼻に触れることによって感染する。

◇感染を予防するためには

① 手を洗いましょう

外出後、トイレ後、食事前など、最低15秒以上石けんで丁寧に手を洗いましょう。手のひらだけでなく、親指の付け根、指先や爪の間、手首まで洗うと効果的です。



② 予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンを接種することで、重症化や死亡を防ぐことができますといわれています。接種してから効果が出るまでに、2週間程度かかります。流行前に、インフルエンザの予防接種を受けましょう。



③ 生活習慣に気を付けましょう

インフルエンザウイルスは、低温で乾燥した環境で活発になります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ち、換気をしましょう。流行期に、外出して人混みに入る可能性がある場合は、不織布マスクをしましょう。

◇こんな時は医療機関に行きましょう

比較的に急速に38℃以上の発熱があり、体がだるい。

せきやのどの痛み、関節の痛みがある。

※発症前日から後3~7日は、人に移す可能性があるといわれています。

解熱後2日間程度は十分に休養を取りましょう。

