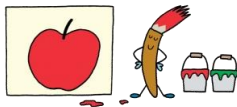


11月行事予定表



ぬりえコンクール



クリスマス飾り作り



全身を使ってゲーム



身体機能維持向上体操

(セラバンド・ボール・ダンベル・リズム体操等)

日替りレクリエーション

★スタッフと一緒に好きなレクリエーションを選びましょう★

- 手芸(ビーズ細工・折り紙・お裁縫など)
- ぬり絵・ちぎり絵・工作・季節の作品作り
- 映画・ビデオ・DVD鑑賞・合唱・ハンドベル
- 園芸・お花教室・英会話・お習字・音読・お話しなど

ボランティア

(歌・踊り・演奏など)

季節によって色々な催し物を計画しています。
皆さん参加型ですので、一緒に舞台上に乗っても
いいですよ～

いよいよ冬季に向かい、インフルエンザ・ノロウイルス等の感染力の強い病気が発生しやすくなります。これらは、免疫力が低下している高齢者が感染すると重症化したり、肺炎などの別の疾患につながることもあるため、今からしっかりと予防対策が必要となります。

● 流行前のワクチン接種 (約2週間から5ヶ月に効果)

● こまめな換気

● 外出後の手洗い (石鹸を使用すること)

● 適度な湿度の保持 (60%前後)

● 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

● マスクの着用

(顔にピッタリと合うものを使い、隙間ができないようにしましょう)

予防をしっかりとし、感染症にかからない身体づくりに心掛けましょう!

