



秋は病気に なりやすい？

過ごしやすい季節になりましたが、気温の寒暖差も激しく、ご高齢の方々は体調の急変に注意が必要です。

①食中毒に注意

夏から引き続き要注意なのが、食中毒です。秋はキノコなどの自然毒が高まる可能性もあります。特に高齢者の方は体力的にも心配な面が多く、食中毒は避けたいものです。



③「**血圧**」に注意

寒くなり始めると、入浴時などに寒暖差による急激な血圧の変動が起こることがあります。



②「**肺の病気**」に注意

空気が冷たくなり始める季節です。肺は冷たい空気や乾燥に弱い臓器といわれています。これからの季節、どんどん空気が乾燥し、冷たくなっていくので危険度は増します。また、口から呼吸すると口腔内、喉が乾燥し、細菌などが直接侵入し、粘膜に炎症を起こしてしまいがちです。



防災訓練

9月1日は防災の日。19(水)・20日(木)にデイサービス内で防災訓練を行いました。

1日目は消防訓練で消防隊員が来て下さり、避難訓練をしたあと消火器の使い方や消火体験を実施しました。また、地震が発生した時の行動や避難場所、地震に備えて準備するものなどを色々と教えて下さいました。2日目は地震を想定した避難訓練を行いました。普段からご家庭に必要なものを準備しておくことが大切です。



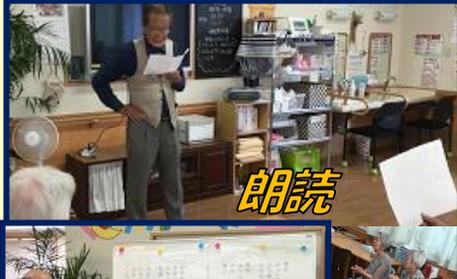
午後の時間

9月4・5・10日...おやつレク(お月見団子)
白玉粉と絹豆腐を使って手軽に作れます。

11~13・15日...運動レク(コイン集めゲーム)
上肢を伸ばして遠いところのコインを取る運動になります。



ボランティア



朗読



手輪の会



習字



歌レク



お茶



ハーモニカ



紙芝居



笛吹き隊



傾聴



倶楽部活動



芸術クラブ



体操クラブ



紙芝居

- 朗読
- 手話レク
- ハーモニカ
- 茶道
- お琴
- エルダー泉
- 習字
- コーラス

おねがい!

- ・連絡ノートケース内に入っている以前のノートやプリント配布物をご自宅にて保管をお願い致します
- ・歯ブラシセットの汚れが目立つ方がおられますので交換をお願い致します

9月2日(日)
鎌倉福祉祭り

(鎌倉福祉センター)

