

# 2022年 10月 予定表

		は、「楽し湯」の日					☆印は、ZOOMでボランティアさんにつながります。
月	火	水	木	金	土		
26	27	28	29	30	1		
午前						ご長寿応援プログラム	
午後						ご長寿応援プログラム	
						くつついちやいや〜ん	
							
							
3	4	5	6	7	8		
午前	ご長寿応援プログラム			ご長寿応援プログラム	サッカーゲーム		
午後	ピンポンカップイン	スティックカーリング	ペタンクゲーム	どきどきキャップゲーム	ご長寿応援プログラム	☆スマイルシェア音楽療法	
10	11	12	13	14	15		
午前	ご長寿応援プログラム		おもしろ玉入れ	ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム		
午後	的抜きゲーム	ひしゃくでゲット	スヌーピーおじさんと歌おう 	虎の子スライダー	射的ゲーム	☆書道クラブ 〇〇ゲーム	
17	18	19	20	21	22		
午前	ご長寿応援プログラム						
午後	落とさず巻いて	ドールカップイン	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	トンネルにGO!	☆書道クラブ 〇〇ゲーム	フットカーリング	
24	25	26	27	28	29		
午前	ご長寿応援プログラム	おもしろ玉入れ	ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム 	秋の運動会 		
午後	ご長寿応援プログラム	☆テリー中島さんと歌おう	押し込めボール	ピンポンカップイン			
31	1	2	3	4	5		
午前	ご長寿応援プログラム	<b>&lt;今月の楽し湯&gt;「北信州 野沢の湯」をお届けします！</b> <b>野沢温泉は入るとお肌がつるつるになると有名です。</b> <b>ぜひ、お楽しみください。</b> <b>期間は、10月24日～10月29日になります。</b>					
午後	ボールキャッチ						

「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

## 【10月のふれあい美容室】

12日(水)、28日(金)

※事前申し込み制

※顔そりコース(産毛のお手入れ)のみも対応可能です。

## 【皆様にお願ひ】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンズ  
**和田ふれあいの家**  
 〒166-0012  
 杉並区和田3-52-4  
 電話：03-3312-9556  
 FAX：03-3312-8800

## 【看護師からのお便り】



虫の音色に秋の訪れを感じます。古平より実りの秋と申します。

沢山召し上がってしっかり身体を動かしましょう。

今月はコロナウィルスとともに、これから流行する**インフルエンザ**についてお便りします。

### 1. 気になるその症状は？

- ①突然高熱が出て、2～3日続く。
- ②全身症状が、始めから強く出る。（悪寒、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛など）
- ③全身症状の後に鼻、咳の症状が出ることが多い。

### 2. 予防法は？

- ①**インフルエンザ予防接種**を受ける。（流行する前に）
- ②うがい、手洗い、マスク着用をする。（不織布マスクがお勧めです。）
- ③栄養、休養、睡眠を十分とる。
- ④室内の温度、湿度は適切に保つ。（室温は、20℃～25℃、湿度は、60～70%）

### ⑤鼻呼吸

### 3. お勧めは、皆様おなじみの「あいうべ体操」です。

呼吸を鼻呼吸に変えていく体操で、予防に効果があります。

継続していきましょう！

- ①口を大きく開けて「あー」
- ②口を横に広げながら「いー」
- ③口先をとがらせて「うー」
- ④舌を前に出しながら「べー」

午前は、「敬老会お祝い写真館」を行いました。  
皆様、とても素敵な笑顔でした！  
午後は、「引っ張れ宝箱」という景品がついたゲームと、ご利用者の特技を披露する会を行いました。  
これからもお身体に気をつけて、元気にお過ごしください！



## <9月19日 敬老のお祝い>



昼食 「びっくり！華らしお祝い御膳」



おやつは「きんつば」



ゲームで景品ゲット！



「うちの女房にやひげがある」

お楽しみ会では、お一人おひとりの特技を披露していただき、にぎやかな会になりました！