

ここから元気通信 11月号



ここから安東 ハロウィンイベント



ここから安東では10月21日からハロウィンイベントを行いました。3Fとリハビリルームを装飾し、おやつの中には、ハロウィンにぴったりな可愛い和菓子をお出ししました。

利用者様からは「可愛いね」「食べるのがもったいない」と好評でした。今後も皆様が楽しんで頂けるようなイベントを企画していきます。





季節の変わり目の体調不良に注意しましょう！



段々と寒さが厳しくなってきましたが、体調を崩されてはいませんか？

今年はコロナウイルスの流行で今まで以上に手洗い、うがい、消毒などの感染対策をされていると思います。

冬になるとインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。こうした感染症とコロナウイルスの症状はとても似ています。「筋肉痛があるからコロナではない」など自己判断せず、まずは身近な医療機関に相談しましょう。また体調不良を予防するためには、生活習慣を整えることが大切です。

しっかりと**睡眠**をとり、3食バランス良く**食事**をする。適度に**運動**をすることで免疫力を高めていきましょう。



文芸欄

老々の介護に優し秋の風

阿品 澄音

道訊いて道連れとなる小春かな

阿品 永野昌人

朝つゆに濡れて歩く試歩の道

阿品 福永

名月の降りてきたりてや庭浄土

キャンパス 永田紀子

匙加減誰に聞いたか里の嫁

キャンパス 文香

秋風や木の葉ころころ足もとに

己斐 片岡裕

雨の朝手すりのしずくドレミハソ

己斐 長尾照子

デイケアは足ジャンケンで今日も終え

己斐 立島 重徳