



ふかふか

今月の行事の様子



おもかげの湯にて・・・

10月24日～29日にかけて、皆さん楽しみにされていた宇奈月までのドライブ&足湯体験に行ってきました。天候にも恵まれ初秋を味わってきました。紅葉はまだでしたが、足は赤々と身体はホカホカと・・・来年もみんなであらたらしいねと次の機会を楽しみにして



足湯&ドライブ

11月の予定

- 1日・・・体重測定
- 2日・・・リトミック
- 7日・・・リトミック
- 8日・・・アロマエステ
- 19日・・・リトミック
- 27日・・・お説教



今月は買い物ツアーを予定しております。予定が決まりましたら、お知らせいたします。お楽しみに★
(10/31)のリトミックが中止となり、11/2に変更となっています。申し訳ありませんでした。

お願い

インフルエンザの予防接種可能な時期に入りました。デイサービスは集団の場ですので、できるだけ、予防接種されることをお勧めします。予防接種を実施された方は連絡帳等にてお知らせいただければ助かります。

平成24年11月1日発行
深川病院デイサービスセンター



一言メモ

インフルエンザや風邪を防ごう!

・インフルエンザは感染力が強く、高熱・頭痛・筋肉痛・咳・鼻水・喉の痛みなどの症状が見られます。毎年11月頃から流行し始めますので、早めの予防に取り組みましょう。また、日頃からバランスの良い食事を心がけ、疲れやストレスを貯めないようにしっかりと休養を取って、免疫力を高めることも大切です。

インフルエンザの予防方法

- ★流行前にワクチン接種を受ける。
- ★適度な湿度(50℃～60℃)を保つ
- ★外出した後はうがい・手洗いを行う
- ★十分な栄養と休養をとる
- ★人混みを避ける
- ★咳やくしゃみをしている時は、周囲へ配慮しマスクを着用する

※風邪症状が見られる場合は、利用を控えていただくこともございますので、よろしくお願いいたします。

