

# ふれあい新聞

## 11月号

2011.10.31 発



「晩秋の候」と言う季節ですが、十月は二十度を超す日が何度かありましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

先日、コスモスを見に行つた際、季節を間違えて咲いた桜をいくつか見かけました。朝晩の気温と日中の気温の差があればあるほど木々が紅葉し秋の風景となりますが、それまでにはもう少し時間がかかりそうですね。そうは言っても空気は乾燥し、風邪やインフルエンザの流行時期です。今回はインフルエンザの予防対策も掲載致しますので参考にして下さい。

### 「十月の出来事」

#### ★ミニ運動会 十月十三日(木)

デイサービスにてミニ運動会を行いました。ラジオ体操、スプーンピンポンリレー、ペットボトル釣りを競い合いました。赤白対抗戦でリレー形式の競技が多くありました。真剣に競技に挑戦し、勝つても負けても楽しい運動会となりました。



#### ★コスモスドライブ 十月十九日(水)・十月二十八日(金)

十九日はあけぼの山公園にコスモスを見に行きました。肌寒い日だったので、あまりゆっくりとはできませんでしたが、一面に咲くコスモスを間近で見ると笑顔で散策されていました。

二十八日は東深井に方面へ、車窓からコスモスを眺めました。



### 「インフルエンザについて」

これからインフルエンザが流行する季節になりますね。ここで予防対策を紹介したいと思います。

#### ① 流行前のワクチン接種

ワクチンの効果は接種後一〜二週間で出現し、抗体価の持続は数か月持ちます。現在では、副作用に対する国の補償制度も見直され、高齢者の公的補助制度の整備も進み、積極的な接種が推奨されています。

六十五歳以上の高齢者はインフルエンザによる死亡例が多いのでワクチン接種が進められる対象となっています。

#### ② 外出後の手洗い、うがい

#### ③ 適度な湿度の保持(湿度五〇〜六〇%)

#### ④ 十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取

#### ⑤ 人ごみや繁華街への外出を控える

皆で予防し、寒い冬を乗り切りましょう。

### 「十一月の予定」



・ 十一月十一日(金) 理美容サービス

・ 十一月十日(木) 運動会

・ 十一月十五日(火) 紅葉ドライブ(柏の葉公園)

・ 十一月十七日(木) 紅茶喫茶

理美容サービス

・ 十一月二二日(月) カフェドライブ

(セントラルパークカフェ)

\* 予定が変わることもございますがご了承下さい。



看護師(森田)

〒277-0884

柏市みどり台 1-3-1

TEL:04-7137-0333

<http://www.bouyoukai.or.jp>

