

11月の行事

もみじ狩り

11月5日～8日にもみじ狩りを計画しています。

秋晴れのもと、紅葉の木々を愛でながら、外の空気を思う存分吸って、リフレッシュしましょう。

お楽しみに！

避難訓練

11月13日(水)に地震を想定の避難訓練をおこないます

地震が発生した場合の注意点を以下にまとめました。

- (1) 身を守る:地震が発生したら、すぐに机の下や頑丈な場所に避難し、揺れがおさまるまで待ちましょう。
- (2) 火の元の確認:揺れがおさまったら、火の元を確認して火災の発生を防ぎましょう。
- (3) 冷静な行動:すぐに外に飛び出さない。建物の崩壊などの二次災害のリスクがあるため、冷静な判断をしましょう。



いい風呂の日

11月26日は「いい風呂の日」です。

入浴には、身体的・精神的な健康に多くの効果があります。血行の促進、リラックス効果、睡眠の質の向上、疲労回復などなど。

入浴は、心身のリフレッシュと健康維持に非常に効果的な日常の習慣です。

★なぞなぞ★

紅葉の季節になると、県民が他の県に行ってしまう都道府県はどこでしょうか？

答えは次号で

11月お誕生日の方

- 上田 智子 様
- 小元 秋子 様
- 板倉 広子 様
- 前田 ヨシ子 様
- 清水 登美枝 様
- 涌井 経子 様
- 庄司 章 様

<おめでとうございます>

寄贈

- 北原 高野 様 リハビリパンツ他
- 橋本町 木村 様 チラシゴミ箱
- 橋本町 山本 様 チラシゴミ箱
- 南町 高田 様 手ぬぐい

～ありがとうございました～

しゃりん梅より

冬への備えと感染症対策

冬の寒さや乾燥の影響で、インフルエンザや風邪などの感染症が広まりやすい季節です。以下の点に注意しながら予防を徹底しましょう。



●10月号の答え・・・神無月

しゃりん梅だより

11月号

令和6年11月1日発行

ミニ運動会



朝晩の冷え込みがだんだんと厳しくなり、秋らしい季節となりました。

しゃりん梅では、16日から18日の3日間で秋の運動会を開催しました。紅組と白組に分かれ、各組代表の方に選手宣誓をして、次にラジオ体操をおこないました。

いざ開始！まずは、赤白対抗の「物送りリレー」です。様々なものを隣の方に送る競技なのですが、帽子をかぶって、楽器は鳴らしてなど、難易度を上げておこないました。玉入れをし、メイン競技のパン食い競争をしました。なかなか口で取れず手を使う方がいたり、恥ずかしそうに口を開けパンをくわえる方など、さまざまな方がいらっしゃいました。観戦されている利用者さま方も大きな声で応援されたり、大笑いされたりと楽しい運動会となりました。



～レクリエーション活動～



しゃりん梅では、機能訓練を兼ねて様々なレクリエーションをおこなっておりますが、一部をご紹介します。今回は上肢や手首を動かす目的で、筒状の棒に長い紐を取り付け巻いていただきました。紐の先端には目標となるものを取り付け、落とさないようにと慎重に巻いておられました。皆さま、声を出されたり、笑いもあつたりと楽しくおこなえました。

<火災想定避難訓練をおこないました>



22日(火)に消防署立ち合いの避難訓練をおこないました。毎月の訓練に加え、消防署への通報や実際に消火器を使っての訓練になりました。近隣の非常災害協力員の方々にも参加していただきました。皆、緊張された様子でしたが、コミュニケーションをとりながら真剣に訓練をおこないました。