

2024年 11月 予定表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------|---------|----------------|----------|--------------------|------------|
| | | は楽し湯の日 | ◎来所 | ☆リモート | 1 | 2 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | ご長寿応援プログラム | |
| 午後 | 射的 | | | | はるかかなた玉入れ | |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | | |
| 午後 | トンネルにGO! | 棒倒し | 池ポチャゲーム | ナイスパウンド | 書道クラブ〇〇ゲーム | サッカーゲーム |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | | |
| 午後 | どきどき! キャップ | キックパック | 的抜き | 詰め放題 | ふれあい美容室 ポッチャゲーム | シャッフルゴルフ |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | | |
| 午後 | ポールキャッチ | 金魚すくい | 絵手紙〇〇ゲーム | フットカーリング | 缶蹴り | くつついちゃイヤ〜ン |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | | |
| 午後 | ひしゃくでゲット | ポッチャゲーム | スヌーピーおじさんと歌おう! | 射的 | ストラックアウトボール | 書道クラブ〇〇ゲーム |
| <p>【ご長寿応援プログラムとは・・・】 「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。</p> <p>☆今月の楽し湯は、ヒノキ湯を楽しみにお待ちください。</p> | | | | | | |

【11月ふれあい美容室】

15日(金)



※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【皆様にお願ひ】

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
URL：http://www.3friends.or.jp

※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。

【看護師からのお便り】



秋が深まり急に寒さを感じる様になりました。そこで、今回はなぜ冬にかけて、ウイルス感染（インフルエンザ、ノロウイルス、RSウイルスなど）が流行するのかについてお話します。

❁ 冬にウイルス感染症が流行する理由について ❁

①**気温と湿度**：細菌と違いウイルスは低温・低湿度を好むため空気が乾燥する冬は最適な環境になります。さらに、空気が乾燥することでウイルスの水分が蒸発し比重が軽くなり空气中に浮遊し他者へ伝播しやすくなります。

②**人の免疫力の低下**：寒くなると体温が下がるため免疫力も低下します。体温が1℃下がると免疫力は30%低下すると言われています。また、本来は鼻や口腔内の粘膜でウイルスをキャッチし防御する機能がありますが、乾燥によりその機能が失われウイルス感染しやすい状況にもなります。

…以上の事から冬季のウイルス感染が多いと考えられます

予防策として…

- ①基本的な手洗い、うがい、風邪をひいている人と接する時は必ずマスクを着用しましょう。
- ②人との距離をとり、室内の換気を適宜行う様にしましょう。
- ③暖かいものや体が温まる食事（生姜や根菜、発酵食品など）バランスの良い食事を摂るようにしましょう。
- ④免疫力を維持するために質の良い睡眠とともに、ストレスを溜めない様にし、適度なり気分転換もしましょう。適度な運動も必要です。



❁ 冬本番を元気な体で過ごしましょう !!



10月15日（火）と16日（水）に運動会が開催されました。



1日目 午前：OOリレー（輪っか、おたま） いろんなものでリレーです。



午後：玉入れ 優勝カップ授与です。（左：準優勝チーム、右：優勝チーム）



2日目 午前：おにぎりゲット（射的） おにぎりの的を倒していきます。



昼後：応援合戦 チームを鼓舞するようなみんなで応援です。



午後：棒倒し（チームから1名ずつ代表で対抗戦です） 優勝カップ授与です。