

2024年

# 12月 予定表

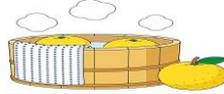


	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	〇〇リレー	カーリング	棒倒し	ナイスバウンド	ペタンクゲーム	◎喜泉会 日本舞踊
	9	10	11	12	13	14
午前	聖心学園幼稚園 交流会	ご長寿応援プログラム				
午後	そっと引け サンタそり	ふれあい美容室 的抜き	絵手紙 〇〇ゲーム	◎オカリナ (コスモス会)	書道クラブ 〇〇ゲーム	ひしゃく ゲット
	16	17	18	19	20	21
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	◎テリー中島さん 歌おう	はるか彼方 玉入れ	スヌーピーおじさんと 歌おう!	ふれあい美容室 どきどき キャップゲーム	射的 ゲーム	書道クラブ 〇〇ゲーム
	23	24	25	26	27	28
午前	ご長寿応援プログラム	クリスマス会	クリスマス会	◎朗読(黒澤さん) ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム	
午後	◎ふれあい コーラス			ポッチャ ゲーム	詰め放題	おもしろ 玉入れ
	30	31	<b>年末年始のお休み</b> 12月30日(月)~1月3日(金) 今年一年ありがとうございました。 来年もどうぞ宜しくお願い致します。			
午前	年末お休み					
午後						

【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。

☆今月の楽し湯は、ゆず湯を楽しみにお待ちください。



【12月ふれあい美容室】

10日(火)、19日(木)



※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】

※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。

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

## 【看護師からのお便り】



10月の看護師だよりでは冬季に感染症が流行しやすく、予防には手洗いうがいが必要と話をさせて頂きました。さらに、今年の陽気は通常と違い急な寒暖差のある日々が続く体の免疫機能も低下し感染しやすい状況となっております。

### ※うがい手洗いは感染からの防波堤！！

①うがい: 細菌やウイルスは息を吸う際に、一緒に吸い込むことがあります。鼻から入った細菌などは鼻毛があり、そこでブロックされますが口からはダイレクトに侵入してきます。しかし、喉の奥には異物を捕まえる粘膜と排出させる**絨毛細胞**があり、すぐには体内に入らない様になっています。うがいはそこに溜まった細菌やウイルスを洗い流す効果があり、風邪や感染症対策につながります。

②手洗い: 私達は手で色々な所を触れたりします。病原体は電車のつり革、ドアノブやタオルなど、あらゆる所に付着しており、手に付着した病原体が目や口を擦ったり、鼻の粘膜を触るなどの行為から体内に病源体が侵入し細菌やウイルスに感染します。また、病院などでも問題になる人の手から手へ感染が移ることもあります。そこで、手に付着した病原体は正しい手荒で洗い流せます。



## 12月に向けた作品紹介



「ポインセチアとサンタクロース」



「クリスマスリース」と  
「サンタが和田にやってきた」



「こびとサンタのピラミッド」



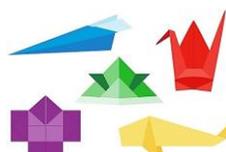
「書道」



「絵手紙」



「めりえ」



「折り紙」等

