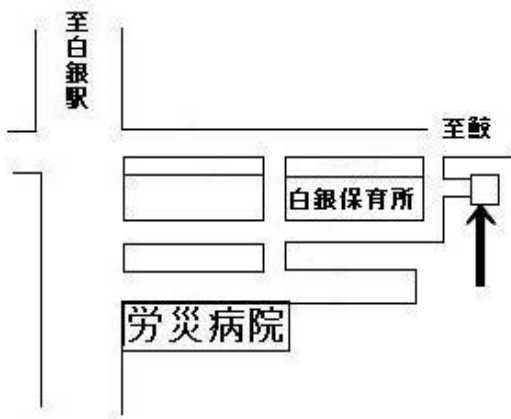


きらきら

11月号 令和2年11月1日発行



運動会にて



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

10月の行事・活動

『秋の大運動会』

19日(月)から6日間、運動会を行いました。紅白に分かれて、白熱した戦いでした。中でも、「頑張れー」とお互いを励ます声も沢山聞かれました。



『日中の様子 part1』

グリーンハイツの男性方も家事作業を手伝って下さいます。いつもありがとうございます。これからも、頼りにしています。



『日中の様子 part2』

朝のラジオ体操やロコモ体操から始まり、1日を通して機能訓練も多く取り入れています。今の身体状態を維持できるように、これからも励んでいきましょう。





今年の玉入れは、傘の中に投げ入れます。天井から吊るした傘に沢山入っていました

週の後半は、仮装大会も行いました。どの衣装を着ても、皆さんお似合いです。



運動会でもう一つ名物となっているのは、職員の仮装大会です。各組の団長・副団長が工夫を凝らします。今年は、疫病退散で有名なアマビエもいましたよ。



【今月の豆知識 ～秋から冬にかけて食中毒に注意！！～

冬に多く発生するのは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスです。ウイルス性食中毒は、物を介して感染が広がると言われています。そこで今回は、ノロウイルスの予防方法をお知らせします。

① 日常生活で気を付けるポイント

- ・石鹸を使い、指の間や爪の内側まで丁寧に手洗いをしましょう。
- ・調理器具は塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- ・日頃から適度な運動を行い、栄養や睡眠を十分にとって体調を管理しましょう。

② 食生活で食中毒を予防しよう

- ・1日3回の食事でバランスよく食べましょう
- ・ヨーグルト等で腸内環境を整え、玉ねぎ・梅干しなどの解毒作用のある食品をとりましょう。



お知らせ

11月の行事

☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います

☆総合避難訓練☆

11月11日（水）

☆外出行事は、コロナウイルスが終息するまで自粛させていただきます。

～デイサービスからのお願い～

☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

☆歯ブラシについて

昼食後の口腔ケアにて、センターで歯ブラシを用意しておりますが、硬さなどの指定がある場合は、持参して頂く様、御協力の程よろしくお願い致します。

☆水分について☆

デイサービスでは、センター到着時・10時・13時・15時・16時に水分提供しております。ジュースやコーヒーを希望時に提供させて頂いておりましたが、熱中症予防や糖尿病等の疾病の観点から、ジュース・コーヒーの提供を10時のみとさせて頂く事となりました。今後とも、健康面にも留意して参りますので、ご協力の程宜しくよろしくお願い致します。

～編集後記～

11月に入りますます寒くなってきましたね。グリーンハイツの柿の木にも、おいしい実が出来てきました。秋と言えば、おいしい食べ物がたくさんありますね。食べすぎには注意しながら、おいしい物を沢山食べましょう。コロナウイルスも終息はまだまだかかりそうですが、インフルエンザも流行の時期です。感染予防に努めて、健康に過ごしていきましょう。

外館・山内