



晩秋らしく朝晩の冷え込みが増してきました。霜月とも呼ばれる 11 月は霜が降りだす月という説が有力で、秋から冬へ移り変わる季節です。例年の観測記録では伊賀盆地の初霜は 11 月下旬頃だそうで、その頃になると、木々の葉も色づき紅葉真っ盛りとなると思います。冬までもう間もなくというところですが、秋の一大イベントとも言える紅葉を楽しめるのもこの季節の変わり目ならではです。足早に過ぎ去る季節ではありますが、しばらくの間素敵な紅葉を楽しみたいですね。



制作活動～なしのき芸術祭にむけて～

秋は「芸術の秋」とも言われています。デイサービスセンターなしのきでも、11 月初旬に「なしのき芸術祭」を開催予定です。ご利用者の皆様には「作品」の制作をお願いし、芸術祭で展示させていただきます。ここでは一部を掲載いたしますが、他にも鋭意制作中です。皆さま楽しみにしてください！！



敬老祝賀会を開催～鶴は千年 亀は万年～

9 月 15 日の敬老の日から始まる 1 週間を「敬老週間～鶴は千年 亀は万年～」として、ご利用者の皆様のご長寿をお祝いさせていただきました。国民の祝日としての敬老の日の目的は、「長年にわたり社会に貢献された高齢者を敬い、そのご長寿を祝う日」とであると言われています。デイサービスセンターなしのきでは、職員によるハンドベルの演奏を楽しんでいただき、皆さんでゲームを行ないました。最後には「東京のバスガール」を合唱し、「これからも元気にいきいきと 明るく楽しく 発車オーライ！！」と掛け声を高らかに、元気いっぱいな時間を過ごしていただきました。



インフルエンザの流行にご注意ください

今年はインフルエンザの流行が例年より少し早い様子です。寒暖差が激しいと体調を崩しやすいものです。空気の乾燥対策や免疫低下を防ぎ元気に過ごしたいですね。

- ・免疫力向上と感染症対策・・・インフルエンザや冬の風邪など感染症が流行しやすい季節です。体が寒さに慣れていないと体調を崩しやすく、流行性の感染症に罹患しやすくなります。バランスの良い食事を心がけ、しっかりと休養を取り、ストレス軽減を意識して免疫力の低下を防ぎましょう。また、外出後やお食事前の手洗い・消毒・うがいが効果的です。
- ・空気の乾燥対策・・・・・・・・空気の乾燥により、肺や気道の粘膜が乾燥すると防御機能が低下します。暖房器具の使い過ぎによる室内の湿度低下など注意が必要です。加湿器を併用するなどして湿度を保ちましょう。湿度 40～60%に保つことが推奨されます。
- ・寒暖差対策・・・・・・・・寒暖差による自律神経の乱れは様々な影響を及ぼします。規則正しい生活を心がけましょう。朝陽を浴びることも有効です。また、服の着重ねによる重みや、冷えによる血行不良が肩こりや腰痛を引き起こすこともあります。冷えや、必要以上の厚着を防ぐため、保温性の高い下着の着用も効果的です。