第３５４号
令和８年１１月１日発行

かざぐるま

社会福祉法人　伊賀市社会事業協会
老人デイサービスセンターなしのき（伊賀市朝屋 739-2 ☎0595-22-0506）

朝晩がぐっと冷え込むようになってきました。11月の和名は「霜月（しもつき）」です。文字通り、霜が降りる月であることを表しており、秋から冬へ季節が移り変わる月とされています。

空気が澄み、気温が下がってくると、冬の気配を感じ、どこかもの寂しさを覚えることもあるかもしれませんが、木々が赤や黄色に美しく染まり、紅葉を楽しむことができる時期でもあります。

お庭や公園、伊賀盆地を囲む山々に目を向け、しばらくの間素敵な秋の風景をゆっくり楽しみたいですね。





秋晴れの青空を満喫

長雨に悩まされた9月から一転、10月以降は天気の良い日が増えてきました。朝晩は冷え込みを感じますが、日中はぽかぽかと過ごしやすく気持ちが良いです。しばらく休止していたベランダ散歩を再開いたしました。

豊かに実った稲もすっかり刈り取られ、ベランダから眺める景色はすっかり秋の装いに変わりましたが、澄んだ空気と抜けるような青空が心を和ませてくれます。歩き疲れたら、日向ぼっこをしながら景色を眺めひと休み。みなさんそれぞれのペースでベランダを散歩されています。

また、この快適な季節を味わっていただこうと、午後のレクリエーションを玄関前の広場で行ない、その後の間食も外で味わっていただきました。

みなさんからは、「青空の下だと、いつもより歌声が綺麗に感じる。」、「都会と比べ、山と田園の風景だけど、それが落ち着く。のどかで気持ちよい。」、「外でお茶を飲むのは久しぶり。おいしい。」と好評でした。







元気ハツラツ！なしのき運動会♪

秋と言えば、運動会を思い起こされる方も多いのではないでしょうか。デイサービスセンターなしのきでも、「なしのき運動会」を開催させていただきました。

開会に際し、選手宣誓をみなさまと元気いっぱいに行ない、紅白のチームに別れて様々な競技を楽しみました。「よく笑い、よく動き、これからも元気にハッスル」の合言葉どおり、笑顔あふれる大盛り上がりの「なしのき運動会」でした。







感染症にご注意ください

季節性のインフルエンザや、コロナウイルス等、感染症が流行しやすい季節となりました。
当事業所では、室温・湿度の管理、うがい・手洗い、手指消毒等の感染予防対策を実施しております。ご家庭でできる感染予防対策をまとめましたので、参考にしてください。

① こまめに手洗い・うがい・手指消毒を行ない、定期的に部屋を換気しましょう。

② 加湿器など活用し、湿度を「50～60%」に保ちましょう。

③ 十分な睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。