

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和2年11月1日
発行元：デイサービスセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市 平原一丁目10番30号
TEL(0848)21-2225

No.125

◆運動会◆



輪投げ



エイエイ
オー！



物送りリレー



運動会では、3チームに分かれて輪投げや物送りリレーなどで競い合い、笑顔の一日となりました。



ケーキバイキング！

モンブランや抹茶のケーキを楽しみました。甘い物を食べて皆様、笑顔がたくさん見れました！



看護師だより

◆冬に向けて免疫力を高めましょう！◆

11月になって朝夕の気温が下がり、日中も肌寒くなってきました。寒くなって乾燥する事でウイルスなどの菌が入りやすくなり風邪の原因となります。マスクの着用と、手洗い・うがいをおこないましょう。マフラーやスカーフなどで喉を暖かくするのも良いですね。また、生姜や根菜類には身体を温める効用があり免疫効果を高めるのに有効です。インフルエンザの予防接種はお済ですか、予防接種を早めに済ませましょう。

- 腸内環境を整える。: 免疫細胞の6割は腸内にいるといわれています。納豆等の発酵食品やバナナなどのビフィズス菌を摂りましょう。
- 良質の睡眠: ストレスは免疫力を下げると言われています。たっぷり睡眠を摂りストレスをためないようにしましょう。
- 日向ぼっこをする。: 皮膚に日光があたることにより免疫機能に必須のビタミンDが作りだされます。血中のビタミンDの濃度が保たれていると新型

コロナ禍における感染予防について(お願い)

コロナ感染症対策として三密回避への取り組みを行っています。今後とも、感染リスクの高い場所への移動等があれば事前にご相談ください。引き続き10都道府県(北海道・埼玉・千葉・東京・神奈川・愛知・京都・大阪・兵庫・福岡)への移動、もしくは帰省等があった場合、利用者様、利用者のご家族様に接触された日から2週間の待機をお願いしています。皆様の『憩いの場ひらはらの郷』を守るためご理解いただき、ご協力くださいますよう、引き続きよろしくお願いいたします。

11月のイベント

今月の行事は、紅葉の飾り付け制作です。皆様に楽しんで頂けるよう出し物を企画しています。

- お誕生日会・・・4日・14日・21日・25日・28日
- 売店・・・12日・26日
- 変わり湯週間・・・23日～28日
【6種類のバラと桃の香りの湯】



■職員紹介



9月より新たにデイサービスの職員となりました「松村 豊」と申します。主に送迎車の運転業務に携ります。皆様、よろ

◆LEDに変更しました◆



ホールの電球がLEDに変わりました。部屋が明るくなり皆さんの写真うつりがよくなるでしょう。

◆あとかき◆

今年も残すところ2か月となりましたね。先日、娘が結婚し記念写真を撮りました。純白のウェディングドレス姿の娘はとても綺麗でした。また、新郎の横に笑顔で寄り添っている娘を見るととても幸せそうでした。その瞬間、幼い頃からの思い出が走馬灯のように蘇り寂しい気持ちになりました。と同時に、子供が新たな人生を歩んでいくのを見守っていきたくて思いました。結婚して家族となり、子供ができて家族が増え、子供が巣立つと夫婦二人の生活となり、私たちも新たな人生を歩むこととなります。これからは孫の成長とともに思い出を刻んでいきたいと思ひます。(Y/N)