



## 秋のお散歩

紅葉が  
きれいですね!

コーヒー  
美味しいわ!

施設内にある「ひらはら花壇」まで  
秋探しのお散歩に出かけました。  
色づいた紅葉や皇帝ダリヤなどを見  
ながらお散歩しました。  
温かい飲み物で休憩しました。

## 季節の飾り付け



上手に  
出来ました!

紅葉やイチョウなどの飾り  
を作りました。天井に秋が  
いっぱいです。



## 看護師だより

今冬は、ラニーニャ現象で気温が下がり寒くなるようです。また、寒くなり乾燥する事で新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。引き続き、うがい手洗い・手指の消毒・マスクの着用を行い、三密（密集・密接・密閉）を避けましょう。抵抗力を保つため栄養価の高い食べ物やビタミンの豊富なミカンなどを食べましょう。外出時には、マフラーや手袋などで体温を下げないよう防寒対策が必要です。併せて寒さに負けないような体づくりに努め、元気で新年を迎えましょう。

## ◆冬の過ごし方◆

- 転倒・冬は寒さによる体のこわばりや、服の重ね着によって転倒の危険性が高まります。暖房機器のコードやカーペットなどにつまずかないように注意しましょう。
- ヒートショック・冬は暖房の効いた部屋からトイレなど温度差のある場所に移動すると血圧の急な変動により体調を崩すことがあります。室温や服装など工夫し温度変化を軽減しましょう。
- 脱水予防・冬はのどの渇きを感じにくいいため水分摂取量が減ります。こまめに水分を摂りましょう。



かぼちゃのプリンタルトケーキ

## 手作りおやつ



甘くて  
おいしいでえ！

栄養士さんが心をこめて作った「かぼちゃのプリンタルト」を食べられました。



## 12月のイベント

今月の行事は、クリスマス会、もちつきです。



- お誕生日会・・・2日・20日・27日
- 売店・・・9日・23日
- クリスマス会・・・23日・24日・25日
- もちつき・・・27日
- 替わり湯週間・・・20日～25日

10種類の植物エキスのホットハーブの香りの湯



## ◆ひらはら花壇◆



ベゴニアやダリヤなどの花が秋を彩っていました。花を見ていると自然と笑顔になりますね。



バルコニーから公園や遠くには山並みが見られます。

## ◆あしがき◆

師走になり寒さが一段と厳しくなりましたね。皆様、暖かくしてお過ごしください。秋探しのお散歩はいかがでしたか？花壇の花を眺めながら談笑されている皆様の笑顔はとても素敵でした。今年を振り返るとコロナ禍でのオリンピック開催、長雨による水害など自然災害、大谷翔平選手のMVP受賞などいろいろな事がありましたね。さて、私事ですが、2月には2人目の孫が誕生しました。新しく家族が出来たことをうれしく思いました。また、出来なかったこともたくさんありました。年の初めに「絵を描く」と紙面の中で書いたと思いますが、完成には至りませんでした。来年こそは、いろいろな事にチャレンジしたいと思います。2022年は、コロナの感染が終息し誰もが笑顔で過ごせる日常を取り戻せることを願いたいと思います。(Y・N)