



## 2019.10.19 仁恵祭開催されました!!



10月19日(土) 令和初、仁恵祭が開催され  
利用者様が職員と共に制作した様々な作品が展示  
されました。

また、ボランティアによるベリーダンスやよさこいの余興、  
暗くなった頃には花火で大いに盛り上がり、皆さん笑  
顔で楽しい時間を過ごされました!

## クリスマス会のおしらせ

今年は12月19日(木)に開催されます。

ママさんコーラス【園JOY】さんにお越しいただき、

催しも予定しておりますので ぜひお越しください!



## 冬の感染症にご注意を!

## インフルエンザ

38℃以上の発熱  
頭痛・関節痛・全身倦怠感  
などの症状が  
比較的急速に現れます。  
ワクチンは  
もう接種しましたか?

## ノロウイルス

主な症状は  
激しい嘔吐や下痢  
回復後もしばしば  
ウイルスの排泄が  
続くため  
注意が必要です。

## 予防するには??

- 手洗い・うがいの徹底
- 免疫力を上げる(十分な睡眠とバランスのとれた食事)
- マスク着用
- こまめな室内の換気
- 湿度を保つ  
(加湿器などを使用する)

感染症の流行しやすい時期になりました  
身を守るために日頃からどのような対策が  
必要なのを知っておきましょう!



## からだホカホカ体操

あっという間に冬本番。

冬場の外出は、暖かい服装を心がげるだけで  
なく、身体を温めることも重要です。  
そこで今回は、どこでも簡単に出来る身体  
を温める運動をご紹介します!

## 【首ほぐし、肩あげ】

首をゆっくり回し、肩をゆっくり上げ下げ  
します。

## 【両手合わせ】

両手を胸の前で合わせ、手のひらに力を込  
めて押します。

## 【手首足首ほぐし】

手首や足首をまわしたり伸ばしたりしなが  
らゆっくりとほぐします。

## 【指グーパー】

グーをするときは親指を中に入れグューッ  
と握り締め、指が反るほど思い切り手を  
パーに開きます。

無理をせず自分の体を動かせる  
範囲で運動を行いましょう!







世

