



2019.10.19 仁恵祭開催されました!!



仁恵祭



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
 回復後もしばらく
 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
 必要なか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ーと握り締め、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

