小規模多機能ホーム わおん新芽

令和5年 10月号

敬老会

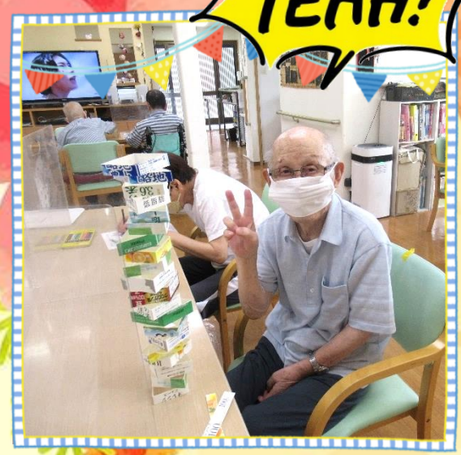
敬老会を開催しました。
『箱の中身は何だろな?』では、箱の中に入っている物を当てるゲームをしました。コンニャクやタワシなど、「わっ！」「キャー！」などの声が飛び交い、見ている側も楽しむことが出来ました。職員手作りの『赤飯饅頭』が好評でした。

皆で踊らなあかんでね、キレイに作るわね。

花笠作り

赤飯饅頭おいしいよ！

狙いを定めて…



中秋の名月

写生

ススキとお団子と共に…

おさつまいものきんとん、ちょうど良い甘さね。

ナイスキャッチ!!!

秋だからこそ気をつけたい病気

過ごしやすい季節になりましたが、秋だからこそ高齢者や周りで関わる家族に是非気をつけてほしいことがあります。

① 食中毒

「食中毒」というと、夏のイメージがありますが、1年の中で最も多く発生するのは10月です。行楽シーズンでもあり、野外での食事は手洗い・消毒を。お弁当には保冷剤をお忘れなく！牡蠣などの2枚貝や山菜とりで採ったキノコなども要注意です。

② 呼吸器疾患

秋は気温や気候の変化が激しく風邪をひきやすくなります。また台風の影響で喘息の症状が出やすいです。夏に増えたダニの死骸等を吸い込んでしまう事も喘息の原因になります。

③ 花粉症

春先のイメージがありますが、秋にも起こります。原因となる花粉は、ヨモギ・ブタクサ・カナムグラといった植物です。
対策にはマスクや帽子が有効です。

秋を健康に過ごす為に…質の良い睡眠を！
良い睡眠を得るには、寝る90分前に38～40度のお湯で入浴する事が効果的です。

※掲載している写真の中に一時的にマスクを外している場合がありますが、撮影後はすぐ着用して頂いております