



# 野津町デイサービスセンター

## お便り

平成23年12月号

第138号



月日が過ぎるのも早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。師走は、何かと忙しく時間が経つのを早く感じられると思います。

今年1年を振替ってみて、どうでしたか？楽しく元気に過ごせましたか？自分自身を振り返ってみると良いかもしれませんね。

体調管理に十分注意し、元気に年末を迎えましょう！

**【年末年始のお知らせ】** デイサービスセンターは、12月29日（木）～1月3日（火）までお休みさせていただきます。よろしくお願い致します。

### 今月のレク

5日 ～ 10日

スローピー

12日 ～ 17日

トランプ

19・21・22日

20・23・24日

頭の体操

クリスマス会

26日 ～ 28日

シュート！



## インフルエンザにご注意を！

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器（濡れタオル）などを使って適度な湿度に保ち、外出の際はマスクを着用し帰宅後は、うがい手洗いをしましょう。

インフルエンザは、急激に38～40℃の高熱になり、倦怠感や関節痛などの全身症状がでるのが特徴です。気管支炎や肺炎を併発しやすく重症化しやすいので、かかったかなと思ったらできるだけ早く医師の診断を受けましょう！

### 【今月の一句】

さんぼみち 散歩道	にるばるが シルバーカーが	むにとも 無二の友	けしきなが 景色眺めて	はげむ リハビリ励む
ごんごん 銀杏の葉	きいろ 黄色くなりて	あきさ 秋が去り	こが 木枯らしの吹く	ふゆ 冬のおとずれ
きくかお 菊薫る	ばんしゅう 晩秋の空	そら 青くすみ	あお 日毎色増す	ひごといろま デイのもみじも
わか 若き日の	ひら アルバム開いて	いまおも 現在思う	とし 年齢を重ねし	わがみいと 我が身愛しき

### さんの利用日

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土