



野津町デイサービスセンター

お便り

平成23年11月号

第137号



10月半ばを過ぎた頃から、少しずつ朝夕が寒くなり、日一日と山々も紅葉し始め秋が深まっていることを感じます。天気が良く、暖かい日に中庭を散策に出れると良いですね。

寒くなってきますと、風邪やインフルエンザ等さまざまな病気がはやり始めます。食べ物でも、身体を改善できるようです。

大根は、喉の痛みや咳の症状の緩和の効果。ニラは、弱った胃腸に効果があります。美味しく食べて、風邪に負けない身体にしましょう！

今月のレク

7日 ~ 12日

輪投げ

14日 ~ 19日

引いてみないとわからない

21日 ~ 26日

第3回得点ゲーム（スティックダーツ）

28日 ~ 12月 3日

頭の体操



風邪の季節到来！

風邪とは、ウイルスの感染による鼻や喉等の炎症の病気で、咳・咽頭痛・鼻汁・鼻詰まりなどの症状や発熱・倦怠感・頭痛などの全身症状が出現します。予防法は、こまめな手洗い・うがい・マスク着用・十分な睡眠と休養・栄養を摂るなどがあります。

ウイルス感染時には、ビタミンCの消費が激しくなるそうです。日本茶は、ビタミンCやカテキンなどを含んでいるので、ウイルス感染の初期からたっぷり飲用しておく、身体が楽になるそうです。

発熱した際は、水分補給が重要なのでスポーツドリンクを2倍に薄めて飲用するのも良いようです。風邪に強い身体作りを日頃から気をつけましょう！

【今月の一句】

とも おく むか みち へ はぎ はな あき む デイ友の 送り迎への 道の辺に 萩の花ゆれ 秋に向かいて	
こんじき むの あき ひより ぶ じしゅうかく ひそ ねが 金色の 実りの秋に 日和よく 無事収穫を 密かに願う	
あきば もみぢ かぜ ゆ あさつゆ あ ひかがや 秋晴れの コスモス紅葉 風に揺れ 朝露浴びて 光輝く	
むすめ く きも やす うれ かえ ゆ とき えがおのこ 娘の来れば気持ち安らぎ嬉しくて 帰り行く時 笑顔残して	

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
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	日	月	火	水