



そろそろこたつの温もりが恋しい季節となり、まほろばでも皆様に温かくお過ごし頂けるよう床暖房を稼動し始めました。さて、今年も余すところ2ヶ月となりましたが、皆様から沢山の笑顔を頂く事が出来ました。年の締めくくりにももっと多くの笑顔に出逢えますよう、11月は菊の花見学会、12月はクリスマス会等の様々な楽しいイベントを企画しています。日増しに寒さが身にしみる時期になりましたので、体調管理には十分ご注意ください、全てのイベントに皆様をご参加出来ることを職員一同願っております。

10月行事報告 美土里小学校

今月の7日に美土里小学校の5年生5名が社会体験学習としてまほろばへ来ました。特養やデイで、塗り絵やゲームを一緒に楽しみ、午後はリコーダー演奏やマジックを披露してくれました。曾孫のような小学生に皆様終始笑顔で楽しめました。



散策ドライブ

今月は生涯学習センター広場へ出掛けてきました。秋風が心地良く晴天にも恵まれ、地域の方とふれ合ったり、辺りを散策されたりと穏やかな一時を過ごして頂く事が出来たかと思えます。



◆いきいき講座◆ インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。通常流行は初冬から春先にみられます。症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛み、咳、鼻水などもみられ、普通の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。免疫力の低下した高齢者では気管支炎や肺炎などの合併症に注意が必要です。

インフルエンザ予防のポイント

- ・うがい手洗い
- ・規則正しい生活習慣を送る
- ・室内換気（湿度を70%位に保つ）
- ・予防接種を受ける
- ・人込みを避け、外出時にはマスク着用

規則正しい生活習慣

- 十分な睡眠（休養）をとる
- バランスの良い食事を摂る
- ムリの無い程度に運動を行う



以上のことに注意し、体がだるいなと感じた時は早めに病院へ受診に行きましょう。

10月利用者様作品
ガラス絵の具



ペン立て



11月の予定

- 3日・・・小野婦人会慰問（ダンス、童謡）
- 7日～・・・藤岡市民菊花大会見学（ららん藤岡）
- 15日・・・お誕生日昼食会
- 17日～・・・理美容
- 21日～・・・まほろば温泉（入浴剤）
- 23日・・・実演おやつ（アップルパイ）
- 29日・・・駅弁（下今市駅 日光丸ごと味の弁当）