

10月茶話会

いよいよ季節は秋ですね。秋のカラッとした空気でも、この時期としては気温が高い傾向が続く予想です。10月はじめにかけては真夏日が続くところもあります。まだまだ熱中症に気を付けましょう。気候が変わりゆく中で、体調を崩しやすい時期でもあります。日ごとに気温差(寒暖差)が大きくなり、身体の不調が生じやすくなります。入浴で身体を温め、胃腸をいたわり、身体の水分を保ちながら体調をととのえていきましょう。

お知らせ

＜今月の行事予定カレンダー＞

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ダイノブ	注文ショッピング ゲームの日 14時	生協配達	マルエイ	
6	7	8	9	10	11	12
カラオケ 14時	よかよか体操 10時30分	寒露	注文ショッピング	生協配達 マイナンバー カード交付	マルエイ	笑いヨガ 午前中
13	14	15	16	17	18	19
	ボーリング大会 10時 スポーツの日	ダイノブ	注文ショッピング ゲームの日 14時	生協配達	マルエイ	
20	21	22	23	24	25	26
体力測定 14時 秋の土用	百歳体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング 霜降	生協配達 昼食選択 メニューの日	マルエイ 訪問カット	訪問カット
27	28	29	30	31		
	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング	生協配達		

①ワクチン定期接種について



10月1日から自治体によるインフルエンザワクチン、新型コロナワクチンの定期接種が始まります。第5類に移行したことに伴い、今秋から施設での集団接種は実施いたしません。ご希望の方はご自身で接種をお願いします。

②胸部レントゲン検査のお願い

かかりつけの病院で健康診断を行ってください。胸部レントゲン検査結果は保健所への提出義務があります。来年2月までに職員まで提出してください。ご予約はご自身でお願いします。なお、にしくまもと病院健診センターは、健康診断の新規受付を中止されていますので、病院受診時に胸部レントゲンの検査をさせていただきます。よろしくお願いいたします。



③災害への備え

先月は、台風の接近がありました。施設で風水害や地震などの災害に備えていますが、ご自身でも準備されると更に安心です。飲料水・絆創膏やガーゼ等傷の手当てができるもの・懐中電灯・乾電池など備えておきましょう。ベッドの位置はできるだけ窓から離しておく、万が一ガラスが割れた際にケガをせずに済みます。



④害虫の発生について



お部屋や廊下でゴキブリを見かけることがあります。共用部分には駆除剤を置いて害虫を増やさないよう対策をしています。居室内もキッチン廻りや洗面台廻りなどを掃除し、害虫を寄せ付けないようにしましょう。



お誕生日おめでとうございます！
20日 成松輝子様 29日 宇野裕介様
28日 柴田ヤチ様 30日 三原道男様