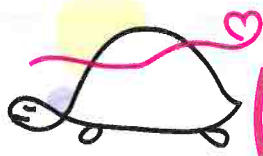


優 っ くり せ せ ら ぎ デ イ サ ー ビ ス
T E L 0 3 - 5 7 9 0 - 0 8 8 3
F A X 0 3 - 5 7 9 0 - 0 8 8 9
住 所 波 谷 区 西 原 1 - 4 0 - 1 0



優 っ くり デ イ サ ー ビ ス

ほのぼの便り

平成27年11月号

ナース便り

インフルエンザを予防しましょう
インフルエンザは、毎年11月下旬から12月上旬にシーズンが始まり、1月～3月にピークを迎えます。

①インフルエンザ予防接種は済んでいますか？
最も確実な予防は流行前にインフルエンザワクチン接種を受ける事です。万が一感染しても、軽い症状で済むことが証明されています。
ワクチン効果が表れるまでに通常2週間かかり、5か月間効果が持続すると言われ、流行シーズン前の11月上旬から12月上旬までには、予防接種を受けて頂くことが効果的です。

②インフルエンザの流行時期1月から3月迄は以下のことにも気をつけましょう。
外出時は、人ごみを避けマスクをつけましょう。
外出から帰ったらうがい・手洗いをしましょう。
こまめな換気と加湿器など使い適切な湿度（60%以上）にしましょう。
十分な栄養と休息をとりましょう。

③他人にうつさない配慮も重要です。

咳やくしゃみが出るときは、マスク着用のご協力をお願い致します



今年もやってきました！

第5回せせらぎ大運動会！

恒例の『パン食い競争』に『ピンポン玉送り』『紅白玉入れ』加えた3競技で競い合いました。

いつもとは違ったレクリエーションにお気持ちが切り替わったのか、午前中は半分夢の世界だったご利用者様もパッチリ目を覚まして参加！

一般デイのリハビリクラブ・ふれあいクラブ、認知対応型のほのぼのクラブの3クラブ合同でしたが、連携も上手く行って一致団結したチームプレーも見られました☆

今年は白組勝利で幕を閉じましたが、次回は紅組の雪辱なるか?!
また来年、皆様で元気に開催出来ればと職員一同願っています！



10月のお誕生日

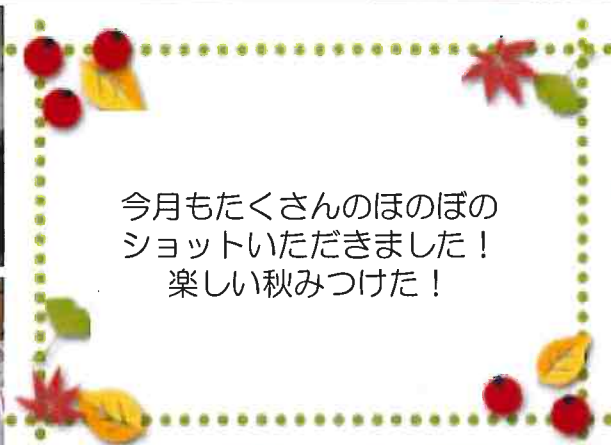
5日 志村 キヨ様
他1名様

HAPPY BIRTH DAY



《編集後記》秋も深まり、一雨ごとに寒さを感じる季節になりましたね。体調の変化が多くみられるこの時期、せせらぎデイサービスでは看護師始め、職員一同身を引き締めて皆様のご様子を見て参ります。気になる様子などございましたら、いつでもご相談ください。職員も皆様と一緒に寒さに負けない体力作りを心掛けていきます！
坂本 美紀

優つくりデイサービスせせらぎ ～ほのぼののプログラム～



♪ 今月のおすすめ
せせらぎのお昼ご飯 ♪

献立表
山菜ご飯
清まし汁
天ぷら
炊き合わせ
和え物
煮豆