



立冬も過ぎ、これから寒さが身にしみてきます！冬になると寒さと共に気になるのが風邪やインフルエンザです。特にインフルエンザは普通の風邪と異なり38℃以上の高熱や関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの症状が強く現れるのが特徴です。インフルエンザウィルスの感染経路は「飛まつ感染」と「接触感染」の2つがあります。飛まつ感染は感染者のくしゃみや咳のしぶきを吸い込む事で感染し、接触感染はウィルスが付着した手で口や鼻に触れる事で感染します。インフルエンザに「かからない」「うつさない」対策として、マスクの着用や手洗い、環境整備を行うなどがあります。また普段から睡眠・栄養・水分補給を十分にとり、免疫力を高めてウィルスが近寄らない身体作りを心がける事も必要とされています。自分でできる体調管理を行い、元気に冬を乗り越えたいですね！（但しインフルエンザにかかった場合は早めに病院受診をして下さいね）



## ユニット活動



ユニットの皆さんで塗り絵をしました。沢山の色を使い、グラデーションにしたりとても綺麗に仕上がっていました♡



天気が良く暖かい日にはお散歩に行ったりしています。お花も咲いていて、持って帰ってみえた方もいらっしやいました^^♪



## 認知症カフェ



今回のカフェでは、塗り絵を皆さんに塗っていただきました！塗る事に集中すると、ストレスが軽減されるそうです！

## 11月の予定

美容室……1日、13日、16日、19日、28日  
カラオケ……12日(月) 9:30~  
売店……14日(水) 13:30~

まめカフェ  
喫茶……10日(土) 14:00~16:00  
認知症カフェ・22日(木) 10:00~12:00

\*その他各ユニット毎に催しを企画している場合がございます

## お願いとお知らせ

- ・重要事項に記載してありますよう職員へのお心遣いは固くお断りさせていただいておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。
- ・時節柄、体調不良の方のご面会はお控えいただきますようご協力お願いいたします。

せきこもれび