

「今日は、お月見!!!」

～ 田代保育所 ～



去る9月16日、1歳児・2歳児の子どもたちでお月見団子づくりをしました。エプロン姿がかわいいでしょう？
小さな手のひらに団子粉をのせてもらい、次から次にまるめて楽しんでいました。
団子好きの子どもたち。自分で作った団子は一段とおいしいようで、た～くさん食べていました。



「敬老会」～ 南郷デイサービスセンター ～

南郷デイサービスセンターにて、9月16日～9月18日の3日間に渡り『敬老会』が開催されました。今年は、90歳以上の利用者20名に、長寿のお祝いに絵入りのハンカチと、小物入れをプレゼントし大変喜ばれました。

また、地域のボランティアの方々による歌やお踊りをご覧になり、終始笑顔で楽しい時間を過ごされました。

※ プレゼントの小物入れは、南郷区鬼神野地区の田村公子さんの手作りによるものです。ありがとうございました。



運動教室開催中!

介護予防、健康増進のために運動教室を開催しました。
いきいきサロンも手軽な運動や楽しいゲームを取り込んでいます。

食欲の秋! 運動の秋! 運動教室やサロンに参加して身体にいい事はじめましょう!



インフルエンザの季節到来!

寒くなってきましたね。今年もインフルエンザの季節がやってきました。
インフルエンザとは「インフルエンザウイルス」によって引き起こされる感染症です。

インフルエンザと通常の風邪を引き起こすウイルスとは、種類が異なり、症状の現れ方にも違いがあります。インフルエンザは、通常の風邪に比べ症状が重く、全身症状も顕著に現れることが特徴です。高齢者は、肺炎などの合併症を起こしやすいので注意が必要です。乳幼児では、まれに脳炎や脳症を併発することがありますので注意しましょう。



例年11月下旬から12月上旬ごろに始まり、翌年の1～3月ごろにピークとなり、4～5月にかけて減少します。

● インフルエンザにかからないためには、インフルエンザの予防注射を受けることが大事です。

予防注射を受けても100%インフルエンザにかからないというわけではありません。しかし、症状の重症化を防ぐことができます。また、日常生活で次のようなことに注意してインフルエンザを予防しましょう。

● インフルエンザの予防

- ① 外出するときはマスクを使用する。
- ② 外から帰宅したときは、手洗い・うがいをする。
- ③ なるべく人混みを避けるようにする。
- ④ 栄養のある食事と十分な睡眠をとり、体力と抵抗力をつける。
- ⑤ 加湿器などで湿度を保ち(50～60%)、定期的に部屋の換気をする。



風邪かな?と思ったら、早めに病院に行きましょう。できるだけ安静にしてバランスのとれた食事をとりましょう。



お口の健康だより

4月より町内の『いきいきサロン』で、お口の健康について話をさせていただいている、歯科衛生士の佐藤勝代です。

サロンに来られる方々は、皆さん元気でイキイキされており、私の方が元気をいただきました。

これから、寒い季節になりますが、体の中に入るものは、全て口を通して入ってくると言ってもおかしくありません。口をきれいにすることは、健康管理にもつながります。できるだけ、キレイな口の中を保てるように心がけましょう。

