

11月のお知らせ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 脳活の日 	2 卓上でできる レク
4 文化の日 (休業日)	5 卓上でできる レク 	6 高圧線改修工事 お楽しみ会 	7 いきいき 健康講座 	8 お話し会 	9 体を使った レク
11 芸術の秋週間 芸術の日 	12 芸術の秋週間 芸術の日	13 芸術の秋週間 芸術の日 	14 芸術の秋週間 芸術の日	15 芸術の秋週間 芸術の日 	16 芸術の秋週間 芸術の日
18 体を使った レク 	19 喜多見 アカデミー 	20 お話し会 	21 音楽の日 	22 卓上でできる レク 	23 勤労感謝の日 (休業日)
25 音楽の日 	26 体を使った レク 	27 卓上でできる レク 	28 脳活の日 	29 いきいき 健康講座 	30 お話し会

午前中は特別なお知らせがなければ、個別機能訓練（リハビリ）と集団体操を行っています。



➡ 麻雀の日



➡ 体重測定の日



➡ お誕生日会



➡ 園芸週間

喜多見デイサービスセンター便り

今月のトピック

～寒さと乾燥に備える～



10月は昼間と夜間の寒暖差が大きく自律神経が乱れ不調が出やすい方も多かったと思います。寒暖差が7℃以上になると体に負担がかかりやすくなるため服装で体温を調整しましょう。

そして、寒さが厳しくなる11月からは空気の乾燥がすすみます。そのため、口や喉、唇や肌が乾燥するためこまめに水分補給を行いましょう。唇や肌などの乾燥にはリップクリームや保湿クリーム、加湿器を使用して乾燥を防ぎましょう。

また、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防するために、口腔内の清潔を保ち、唾液の分泌を促す事が重要です。唾液は口内の自浄作用を高めウイルスや細菌の侵入を防ぐ役割を果たしますのでよく噛んで食べましょう。

～ご協力のお願い～

いつもご協力ありがとうございます。再度、皆様にご協力のお願いです。貴重品(携帯やお財布など)や貴金属、紛失しては困る物等のご持参はお控え下さい。

寒くなって参りますと上着や手袋、マフラー等持ち物も多くなりますのでご持参するものに必ず名前を記入して下さい。特に荷物を入れる手提げはできるだけ名前が目立つようお願いいたします。

なお、紛失した際の責任は一切負いかねますのでご協力よろしくお願いいたします。

★今月の体重測定は5日(火)～11日(月)です★

★今月のお誕生日会は25日(月)～30日(土)です★

★11月6日(水)は高圧線改修工事のため午後三時頃まで停電、止水となります。営業はいたします。一日ご不便おかけいたします

