さざなみ便り

令和7年
10月号
Vol.

すがすがしい秋涼の頃になりました。
朝夕は少し過ごしやすくなってきましたが昼はまだ暑く寒暖差があるので体調を崩さないよう気をつけて下さい。食欲の秋、スポースの秋ですのでしっかり食べて軽い運動もしましょう。家に閉じこもっていないで外へ出て心地よい秋の風を感じてみて下さい。

今月の行事

10月13日(月)

～手作りおやつ～
大学いもを作ります
お楽しみに！

楽しみにしていて
下さいね

今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

小林　幸子さん　10月12日

まいにち体操

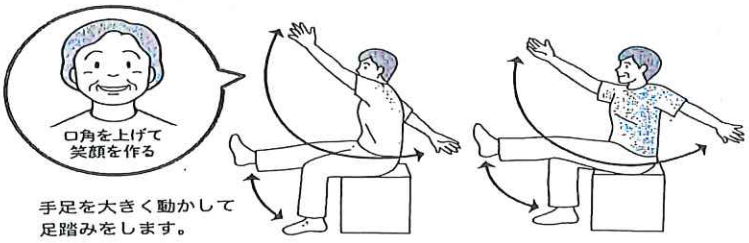
監修　アクティブワンデイサービス 理学療法士チーム

ムセや風邪を予防

加齢により呼吸が浅くなると、ムセや誤嚥を起こしやすくなります。胸を開いて腕や足を動かすことで肺機能を鍛えましょう。笑顔で行うことで免疫力も上がり、風邪予防にも効果的です。

呼吸を助け、免疫力もアップする！
にこにこ大行進（10回）

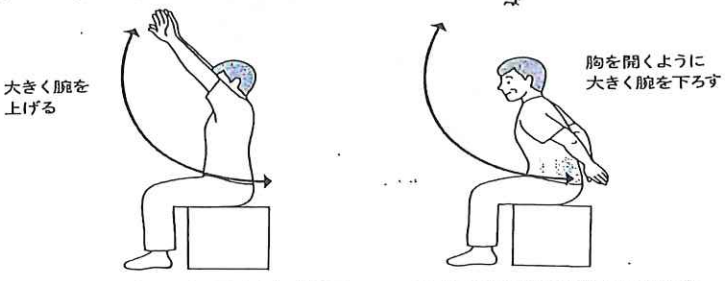
入場行進のように
手足を大きく振りましょう



手足を大きく動かして
足踏みをします。

深い呼吸で風邪に負けない体になる！
タンチョウヅルの舞（10回）

求愛ダンスのように
大きく腕を動かしましょう



① 両腕を上げて、手の甲を合わせます。
② 体の後ろで両手を合わせます。

～ お願い ～

1、体温が37，0度以上ある方は入浴を中止させていただきます、入浴される日に欠席された場合他の日振替はできませんのでご了承下さい。
2、さざなみ欠席の連絡が当日の場合はキャンセル料と昼食代はかかりますのでよろしくお願いします。
尚、病気などの場合は別です。

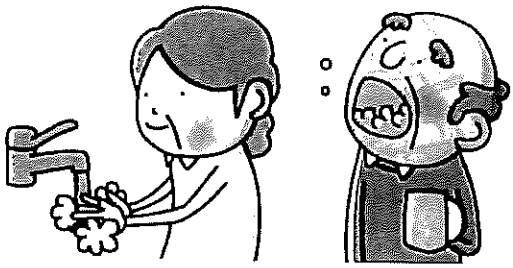
配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

感染症を予防しましょう

秋から冬にかけて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。これらの感染症は、高齢者が感染すると重症化しやすいため、特に注意が必要です。

感染防止のポイント

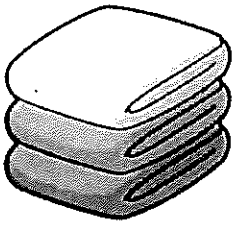
手洗い・うがいを徹底する



〈手洗いのタイミング〉
- 帰宅時
- トイレの後
- 調理の前後
- 食事の前
- 咳やくしゃみを手で押さえたとき

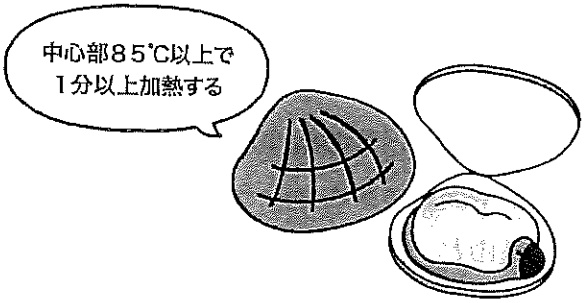
帰宅時や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。せっけんやハンドソープを使って30秒ほど丁寧に洗い、流水で汚れと泡を落とします。

タオルの共用を避ける



家庭内に感染者がいる場合、タオルなどを共用すると、感染が広がる危険があります。タオルを一人ひとり用意して毎日交換するか、使い捨てのペーパータオルを使うと安心です。

貝類の生食は避ける

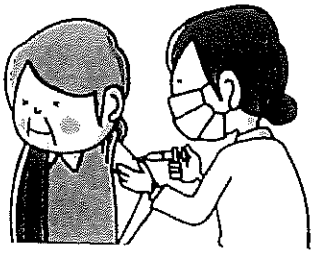


カキやアサリ、シジミなどの二枚貝を食べるときは、十分に加熱し、生食は避けましょう。

規則正しい生活をする

生活が乱れていると、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

予防接種を受ける



インフルエンザなどのワクチン接種を受けると、感染した場合でも、重症化を防ぐことができます。流行前の10～11月ごろに受けるのがよいでしょう。