



やはた通信 vol.31



2014.10月号

うらかな秋晴れが続いておりますが、皆様お変わりございませんでしょうか。少しずつ冬が近くなり、ご利用様との朝の挨拶は「さみなったねー」という言葉が始まるこの頃です。朝、晩は少し寒さを感じ「ひなたぼっこ」するにも丁度よい季節になってきましたが、風邪を引いたり、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠、そしてバランスの取れた食事での体調管理に気をつけていきましょう。

☆風邪を引かないようにするために...

風邪やインフルエンザの予防というと、手洗いやうがい、マスクなどが一般的ですが、それだけでは十分ではありません。その対策のひとつとして「**水を飲む**」ということが大事なようです。体の中に「**線毛(せんもう)細胞**」というものがあり、鼻や喉だけでなく、肺に至る気管支の内側にびっしりと生えています。その線毛が常に潤った状態であることにより、体内は乾燥を防ぐことができるそうです。その為にはこれからの季節も十分水分を摂るということが必要なのです。アルコールやコーヒー、緑茶、紅茶などは利尿作用が高く、尿として排出されやすいので、水以外に飲むなら利尿作用の低いほうじ茶や麦茶などがオススメです。暑い季節に限らず、これからの季節も水分をたっぷり摂りましょうね。(※心臓や腎臓などの病気で水分量を制限されている人は、お医者さんの指示に従ってくださいね。)

■インフルエンザ予防接種

インフルエンザのワクチン接種が本格的になる時期。インフルエンザの流行が徐々に始まる時期ですが、ワクチンによる受動免疫による抗体上昇には数週間かかるので、11月中には接種を受けることをお勧めします。

職員紹介

押川康範さん(生活相談員)

10月より入社しました。時間があれば車に乗って出かけるのが好きです。また地元の消防団で活動中です！これから、ご利用者みなさま方のお力添えができるよう精いっぱい務めてまいります。どうぞご指導ください。

○年末年始お休みのお知らせ○

今年度は < 12月31日(水) ~ 1月4日(日) > となります。どうぞよろしくお願い致します。

♪やはたでのみなさんの様子をご紹介します。



コ
ット
ン
を
使
っ
て



魚
釣
り
に
行
き
ま
し
た



結
構
ひ
き
ま
し
た！



3時のおやつ作り♪



今日のおやつはおやきです。

◎11月の曜日別空き状況(定員30名) 10月30日現在

	月	火	水	木	金	土
空き人数	0	1	0	1	0	0
アクティビティ	合唱クラブ	合唱クラブ	合唱クラブ	お菓子作り 作品作り	お菓子作り 作品作り	野草の生花

担当：蠣原(かきはら)、押川

ホームページアドレス
<http://www.yahata.ecnet.jp/>

古民家デイサービスやはた
Tel.0985-75-9285

◎趣味サークル活動
調理、囲碁、将棋、
コーラス、手工芸、
カラオケ

あったまろや~♪

○11月の行事
芋煮会

