

### 壁画作りについて

同じフロアで一日を過ごすデイサービスですが、みなさんに四季折々の花や風景を少しでも感じて頂けたらと【壁画作り】に取り組んでいます。

デイサービスに来られて、周りを見渡して、何か変化にお気づきでしょうか？

春はさくら、夏は朝顔にひまわり、秋は紅葉と…。

折り紙、切り絵、貼り絵などを組み合わせ皆で一つの作品を仕上げます。

壁画作りは一人一人の状況に合わせて参加できます。

「ここは、この色でいいかな？」  
「こちらの方が良いかもね。」

ちぎり絵の一枚一枚にも、作者の思いがこもっています。いつの間にかチームワークも生まれ、みんなの手で創る楽しさも。

完成した作品が壁に貼られて、その仕上がりは、なかなかどうして見事なものです。

そして、作っている時の皆さんの一生懸命な姿を忘れることが出来ません。

また、新しい作品が出来上がったら、どうぞ目にとめてご覧になってくださいね。

舟橋 敦子



### 11月生まれの方々



木枯らしに 首をすくめて 落ち葉はき

初霜に 冬の足音 忍びより

獅子大根 笑顔の夫が 目に浮かぶ

O・T

寒き日は 家族喜ぶ おでん鍋

落葉して 毎日掃くは 老の役

年老いて 人より早く 冬支度

色付きて 散り初めにけり イチョウの葉 S・K



### あるなしクイズ

「ある」に共通する言葉は何でしょう？

ある

ねぎ  
後ろ  
トライ  
うり  
立つ  
みみ

なし

しそ  
前  
チャレンジ  
すいか  
座る  
はな

ヒント

あるには何かがかかれています。  
答えは・・・裏面の下にあります。

### インフルエンザの時期がやってきました!!

インフルエンザは38度以上の発熱、頭痛、筋肉痛などの症状が出ます。

【インフルエンザにかからないためには】

○外出後の手洗いうがいをする。

○マスクをつける。(くしゃみをするときは肘の内側で口をおさえる)

○人込みへの外出を避ける。

○流行前のワクチン接種(効果が出るまで2〜3週間かかります)

○体の抵抗力を高める。

○適度な湿度を保つ。

《十分な睡眠も大事》

☆就寝の3時間前には食事を済ませます。

☆暖かい飲み物で睡眠を促す。

・白湯…胃腸に負担をかけずに体を温める。

・生姜湯…体の末端まで温める。

《眠れない時には…》

○焦りは禁物！リラクセスのツボを押してみよう

頭頂部にある「百会」と呼ばれるツボです。

息を吐きながら⑤秒くらいかけてやさしくゆつくりと。

《体を温めることも効果的》

体温が1度下がると免疫力が30パーセント下がると言われています。

☆ウイルスは乾燥を好むので水分補給をして鼻と喉の粘膜を潤しましょう♪  
よう♪1日にコップ6〜8杯は飲むようにしましょう♪



田中 麻衣

