



2013年

11月号

デイサービス  
センター



あかねの里

★ 11月の予定 ★

13日(水)	レコードコンサート
27日(水)	
16日(土)	ギター
20日(水)	似顔絵

秋を楽しみましょう！

どこからともなくキンモクセイの甘い香りが漂ってくる季節となりました。

今月は日本付近に幾つもの台風が発生し、大きな被害をもたらしました。

また十月だというのに日中は夏のような気温の日があったり、下旬になると一転、暖房が恋しくなるような、気温の変化が激しい月でした。皆さんのお身体もびっくりしているのではないのでしょうか。

そんな中、秋らしいさわやかな日には斑鳩の里へドライブしました。一面に広がる黄金色の稲穂やコスモス畑、田園風景の中にこじんまりと佇むお寺の塔など、それぞれにとっても風情がありました。

近くの公園にも手作りの和菓子を持ってお茶をしに出かけました。秋の日差しを浴びながら、小さな子供たちの遊ぶ姿に顔をほころばせておられました。

これから秋も深まってきます。寒さが厳しくなるまでに、もう少しだけ外へ出かけ、自然のエネルギーをいただき、冬に向かって元気に過ごしていきたいですね。



## インフルエンザの予防接種

この間まで、熱中症の心配をしていたのに、次はインフルエンザ、です。

そろそろ予防接種を予定されている方もあるかと思いますが、インフルエンザのワクチンを接種すると、免疫ができるまで2～3週間かかり、個人差はありますが、3～4か月の免疫効果があるといわれています。流行の時期を考えると12月の初旬までに接種されるのが良いと思いますが、体調のことなどもあり、かかりつけ医の先生とよく相談して下さい。

ただ、インフルエンザには色々な型があって、完全に予防することが難しく、予防接種をしても罹ることは充分考えられます。油断せずに、流行期間中はできるだけ人ごみを避け、手洗いや口腔の清潔を心がけて下さい。

～看護部より～

