

令和7年11月号



さわやかだより



10月は雨の多い月でしたね・・・

運動会やスポーツをされる方は、雨にふりまわされて
ソワソワしましたね 🐾

半ばくらいから朝、晩の冷え込みも続き気温差での
体調不良も、ちらほら・・・

体調を崩されないように気をつけましょう！！

またいつもと違うなぁ～と感じ不安でしたら

無理されないようにしてくださいね！！

そして今年は熊 🐻 の出没が色々な所でありました・・・
古川デイサービスの外でも熊が出ましたが被害はなく
安心しています。

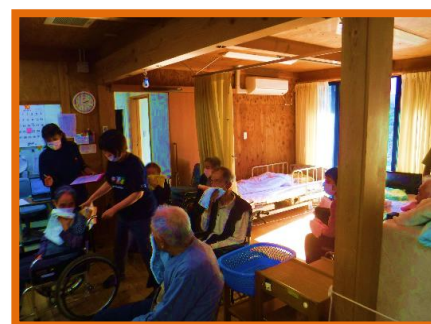
熊対策の防止として見晴らしをよくするため草刈りを
して頂きました。 🐻

いつ、どこで 🐻 出会うか分からないので外に外出される際は
「柿の木・栗の木・クルミの木」があるような所は避けると
良いかと・・・

10月の歌は

紅葉・人生いろいろ・てんとう虫のサンバ・いつでも夢を
・世界の国からこんにちは・銭形平治
を各週で歌いました♪

避難訓練の様子



高野地区にきて、初めての避難訓練を行いました。

台所からの出火を想定し訓練行いました。
落ち着き、素早く行えました。

10月の健康クイズ！の一部

リハビリ体操・健康クイズも看護師から詳しくレクレーションに
取り入れました。

例えば・・・

Q1 🦴、体に骨はいくつあるかご存じですか？

大人は約206本。赤ちゃんは約305本！！

Q2 🦴、また体の中で一番小さな骨は？分かりますか？

耳の中にある「アブミ骨」だそうです！なんと103ミリだそうですよ
(◇)✂

逆に一番大きな骨は太もも{大腿骨}です！

人の骨ってすごいですよね！！ 🦴 看護師の専門的でとても
分かりやすいためになる健康クイズです★