

# おとわ便り 令和3年 11月 号

小規模多機能ケア音羽の浜  
佐世保市東浜町142番1  
TEL:0956-33-1234  
http://otowanohama.jp

スポーツの秋、10月は毎年恒例の運動会を開催しました!! 利用日の方のみ参加の運動会でしたが、楽しい一日になりました。



## 看護通信 小規模



朝晩は冷えますが、日中はまだ暖かく秋風が気持ちいい季節に入っております。食欲の秋しっかりと栄養をとり十分な睡眠時間の確保を行い、体調管理に注意が必要です。また感染症が流行する季節に入っていきます。インフルエンザの予防接種がまだの方は、まん延防止と重症化予防の観点からもご協力をお願いいたします。

- 免疫力を高めるポイント
- ・うがい手洗い
  - ・マスク着用
  - ・温度・湿度の管理
  - ・ストレスを溜めない
  - ・バランスの良い食事
- (冬場は温度18度～22度湿度55～65%)

### 正しい手洗いで感染予防しよう!

- ①流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ手のひらをよくこすります。
- ②手の甲をのばす様にこすります
- ③指先・爪の間を念入りにこすります
- ④指の間を洗います
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥手首も忘れずよく洗います

11月・12月の行事予定	
11月6日	11月誕生会
11月19日	小規模文化祭
日程調整中	ドライブ
12月11日	クリスマス会

※新型コロナウイルスの関係で予定していた、行事等を自粛しています。御了承ください。

### 秋のドライブ

文化祭の作品作りにはげんでいる毎日ですが、お天気が良かったので気分転換に秋桜を見に行きました。とても綺麗でした。

運動会のお楽しみ! 昼食はお弁当を注文しました。山菜おこわがとても美味しかったです。茶碗蒸しは厨房の方で作って貰いました。ありがとうございます

10月は3名の方がお誕生日でした。職員が日舞でお祝いしました。「お誕生会とかしてもらったのは初めてよ」と嬉し涙の一場面も...健康で楽しい年を過ごしましょうね

**HAPPY BIRTHDAY**

### 花のある風景

食欲の秋いつも美味しい食事がありがとうございます

春にいただいた胡蝶蘭が花を咲かせました。とても嬉しかったです。上はハイビスカスローゼル。とても珍しかったので皆さんに見ていただきました

### ハロウィン撮影会

第3回ハロウィン撮影会。「なんかようわからんけど、テレビでもなんかありよるね!!」コスチュームが皆さんとてもお似合いです。