



藤枝だより

回覧

【デイサービス】11月の様子

11月は「きららEXPO」を開催しました！
皆様の素敵な作品で思い出溢れる作品展となりました。
田中城下屋敷の菊花展にも出掛け色とりどりの
菊が咲き誇り「来てよかった、素晴らしいね！」
と喜んで下さいました。
居酒屋レクのおでんも大好評でした！



【ショートステイ】11月の様子

特別メニューの握り寿司は大好評でしたも
(おかわりはみなさん遠慮されていましたが笑)
パンバイキング、作品レクではクリスマスツリー
の飾りを作りました



【特養】握り寿司イベントを行いました

握り寿司の実演をしました。
入居者様は大変喜ばれて、実演の様子を夢中
でご覧になっていました。
その後、皆さんで美味しく頂きました。



【コラム】冬に多い病気の予防

寒さが厳しい冬になると、体調が変化しやすく、病気にかかりやすくなります。それに加えて、空気が乾燥し、ウィルスにとっては繁殖しやすい動きやすいよい環境になります。
マスクやうがい手洗いはもちろん、家でも空気の入替えやお部屋の加湿も心がけて予防に努めましょう。
そしてかかってしまった場合には、しっかり水分をとり、ゆっくり休んで治すようにしましょう。
咳などの症状が2週間以上続く場合は他の病気が隠れている場合もあります。
油断しないで、長引く場合は受診も考えてみましょう。
予防にも、直すためにも大事なことは健康な生活を保つことです。ストレスや食生活の乱れは徐々に蓄積していきます。年末年始は生活が乱れやすい時期でもあります。暴飲暴食を慎み、バランスの良い食生活や運動を心がけていきましょう。

下のQRコードからも
ご覧いただけます。

引用元:coop共済
「冬に多い病気予防」



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

