

# さくらんぼ通信10月号

2023年  
10月1日発行

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・実りの秋……楽しみが多い季節がやってきました。10月の行事の運動会では、利用者様が楽しみながら、身体を動かして笑顔いっぱいの日になれば良いなと思っております。また、季節の変わり目は、体調を崩される方が多くなります。手洗い・うがいの徹底や定期的な消毒を行って対策に努めてまいります。今後も、利用者様にとって快適な生活が送れるよう、スタッフ一同、努力してまいります。お気付きの点やご要望などございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

### 自分の身体を守ろう 免疫力アップのために大事な事とは!!

近頃では感染症の重篤化を予測する事が難しく、不安な時期が続いています。気温の低下とともに、感染リスクは増大し、更に本格的な風邪シーズンが到来します。マスク・手洗い・うがいなど、ウイルスを身体に入れない対策は、もちろん重要ですが、免疫力を上げる事も大切とされています。

質の良い睡眠  
(3時間連続で)  
眠れると良い

ストレス・疲労を溜めない  
ゆっくり入浴する  
ずかんぞねつ  
頭寒足熱



バランスのとれた食事  
・炭水化物(ご飯)  
・免疫細胞を作る  
(肉・魚・卵・大豆)  
・副菜にビタミン・ミネラル  
(サラダ・煮物)

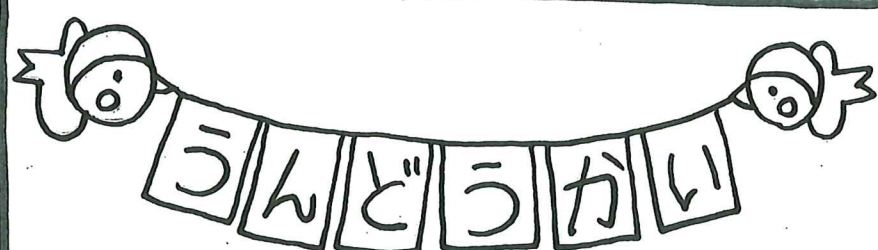
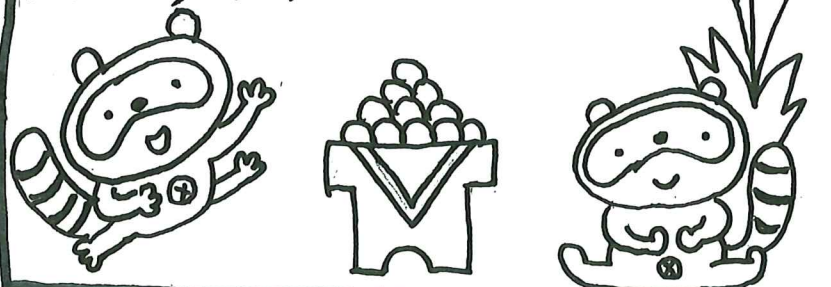
(豆に濡れたタオルを  
乗せて入浴する。)

身体を冷やさない  
適度な運動

## 9月の壁画(十五夜)



ボランティアさんによる  
大正琴の演奏がありました。

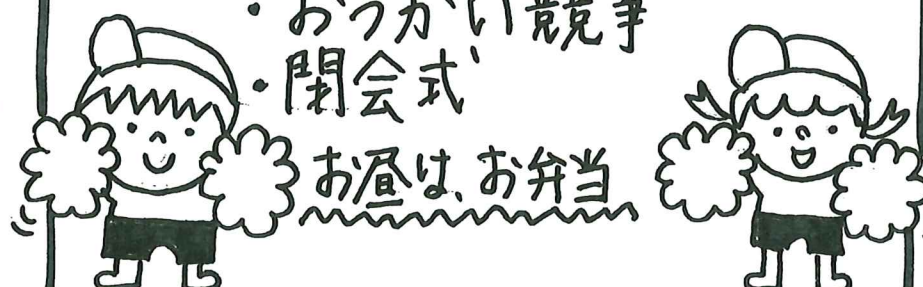


10月20日(金)

プログラム

- ・開会式
- ・玉入れ
- ・おつかい競争
- ・閉会式

お昼は、お弁当



## お知らせ

10月9日月お  
(体育の日)  
通常営業します。

発行者 さくらデイケアセンター  
TEL 0574-28-6377  
FAX 0574-28-6383

医療法人 清風会 林クリニック

理事長 林 宏史

