社会福祉法人　淳風会
淳風便り
デイサービスセンター淳風おおさか

令和 8 年 11 月号
担当：坪内

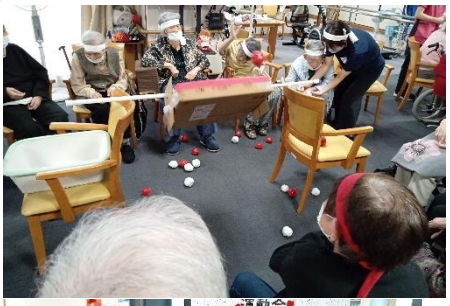
運動会

















パワー全開の運動会

10月6日は「**秋の運動会**」を開催致しました。今年も紅組・白組に分かれていただき、各種目熱戦が繰り広げられました。

競技を始める前は選手代表に選手宣誓をして頂き、その後全員で紅・白組別で応援合戦、大きな声で「頑張ろう！」と意気を高めて競技を始められました。

はじめの競技は「**綱リレー**」。紅・白組向かい合わせで横一列に並んで座って頂き、一本の綱を持っていただき、その綱に管を通し横へつたっていき、どちらが先に管をゴールまで動かして行けるかを競いました。

次の競技は「**ぐらぐら紅白玉入れ**」。グラグラする不安定な箱に紅白の玉を投げ入れ、玉を箱からこぼさずに何個入れることができるか競う競技で、投げ入れた玉の重みで、箱がぐらつき玉が落ちそうになったこともありましたが、紅組白組と頑張って玉を投げ入れられていました。

結果、白組が多く点を取られ、白組さんの優勝。頑張ってくださった、紅組・白組の皆様には記念メダルを授与、頑張った成果を喜ばれておりました。

最後に、参加された皆様から「楽しかったわ」と感想のお言葉をいただき、気持ちのいい秋の行事を楽しんでいただけたのではと思っております。

記事・行事サブ担当　酒井　篤史

今月のレクリエーション

毎日違ったレクリエーションを楽しんで頂いております♪


お手玉キャッチ


ブルドーザーで得点ゲット


ワッショイ！お手玉飛ばし









書道

書道の御様子



皆様の集大成 素敵な壁画



エルダーシステム「今月の歌体操」



看護師からのアドバイス♪

感染症に注意しましょう

気温が下がり、感染症の流行しやすい季節となりました。空気の乾燥もあり、感染症の原因ウイルスが空気中に浮遊しやすいため、より一層の注意が必要です。特にインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルス等が流行しやすいため、気を付けましょう。

高齢者の方は、加齢に伴い免疫力が低下し感染症にかかりやすくなります。病原体と闘う免疫細胞の数や機能が低下するため、若い頃なら簡単に撃退できた病原体でも、高齢になると体内で増殖しやすくなります。また、炎症反応を適切にコントロールする機能も低下するため、感染症にかかると炎症が過剰に起こりやすく、重症化するリスクが高まります。

感染症にならないためには、基本的な予防対策を日常的に実践することが重要です。

特に手指衛生、換気、適切なマスクの着用は最も基本的かつ効果的な対策となります。

手は日常生活の中でさまざまな物に触れるため、感染症の原因菌が付着しやすい部分でもあります。このため、手洗いをしっかりと実践することが感染症予防においてとても重要です。手洗いは、外出後や食事の前、トイレの後など、特定のタイミングで行うことが推奨されます。手を洗う際には、指の間や爪の間、手首なども含めてしっかりと洗いましょう。

また、室内の換気は、空気中の病原体の濃度を下げるために非常に重要です。特に冬場は暖房を使用するため窓を閉め切りがちですが、定期的な換気が必要です。室内の対角線上にある窓やドアを開けて、空気の流れを作ることが効果的です。加湿器を使用して適切な湿度（50～60％程度）を保つことも、呼吸器の粘膜を保護し、感染症予防に役立ちます。

基本的な手洗い、換気、マスク着用といった対策に加え、バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠を心がけることで、免疫力を高め、感染症に強い体づくりをしましょう。

空き状況

	月		火		水		木		金		土	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
個浴 or 入浴な	△	△	○	○	△	△	○	○	△	△	○	○
リフト浴	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
寝台浴	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△



来月はパラコードストラップをつくります



ハーバリウムボールペンつくり



社会福祉法人 淳風会　デイサービスセンター淳風おおさか　電話　06-6450-1088