

# 和～なごみ～

平成26年10月  
第10号

秩父生協病院 通所サービスセンター理念  
ご利用者様・ご家族様が住み慣れた地域で様々な人たちと手をつなぎ合い共に豊かに生活していけるようご支援いたします。

発行担当  
坂本・鶴飼

## 活動のご様子



ピアノ演奏による発声練習



夢中になっちゃう

### 絵手紙作成中



何色がいいかなあ



手紙がもうすぐ完成♪



パズルが完成したよ♪

## インフルエンザ予防接種について



### インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。インフルエンザにかかった人が、咳やくしゃみをする事により、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。

### インフルエンザの予防

予防の基本は手洗い、マスクの着用、うがい等を行うことです。インフルエンザ予防接種は症状を軽くし、特に重症化の防止に有効であると確認されています。注射後2週間で効き始め効果が5ヶ月間程度持続します。

### インフルエンザワクチンについて

ホルマリンで不活化している不活化ワクチンです。ワクチンに含まれるウイルス株は、A型H1N1A型H3N2, B型です。

※当所では、ワクチンの接種状況を確認させていただいています(12月頃アンケートをお配りします)。主治医とご相談のうえ、早めに接種されますようお願いいたします。

## 準備体操の紹介



- ①首のストレッチ(前後)数を数えながら1～4で首を前に倒す。5～8で首を後ろに倒す。計3セット
- ②首のストレッチ(左右)1～4で首を右に倒す。5～8で首を左に倒す。計5セット
- ③首のストレッチ(回す)1～4で右へ1周。5～8で元に戻す。計5セット
- ④肩すくめ(上下)1～4で肩をすくめる。5～8で元に戻す。計5セット
- ⑤肩回し(左右)1～4で前回し。5～8で後ろ回し。計5セット

※麻痺のある方は、無理のない範囲で項目によっては片側のみ。

# お昼休みのひとこま



お昼休みを利用して、手作業や屋外歩行訓練などに取り組んでいただいています。



そろそろ秋だね。  
これはここでいいかな？



曼珠沙華

どう折るの？ 

# 口腔機能向上！

歯が抜けたり、歯周病にかかっていたりすると、物が噛めないばかりでなく、脚力やバランス能力など運動機能が低下する、うつ病や認知症といった疾患、更には脳梗塞などにも関係していることが明らかになってきました。当所では口腔ケアの大切さをご理解いただき、これからも健康にお過ごしいただけるよう、口腔機能の向上に向けたプログラムを実施いたします。お申し込みを希望される方は、当所職員もしくは担当のケアマネージャーまでお声かけ下さい。  
※お一人おひとりに合わせた計画を立て、ご自宅で一人でもできる方法を一緒に考えていきます。

## 10月 活動予定表

月	火	水	木	金	土
<b>活動内容</b> 午前中：立ち上がり訓練、リハビリ体操など ☆印：手作業(もの作り)予定 ★印：元気いきいきクラブゲーム予定		1 ☆運動会準備 ★魚釣りゲーム	2 ☆運動会準備 ★サイコロサッカー	3 ☆運動会準備 ★物当てゲーム	4 ☆運動会準備 ★リズム体操
6 ☆運動会準備 ★ボール送りゲーム	7 ☆運動会準備 ★玉入れ	8 ☆運動会準備 ★風船パレー	9 ☆運動会準備 ★しりとりにゲーム	10 ☆運動会準備 ★サイコロサッカー	11 ☆運動会準備 ★紙芝居
13 ☆カレンダー ★秩父線当てゲーム	14 ☆カレンダー ★地名当て	15 ☆カレンダー ★輪投げゲーム	16 ☆カレンダー ★ボーリング	17 ☆カレンダー ★ボーリング	18 ☆カレンダー ★サイコロサッカー
20 ☆壁画作り ★運動会練習	21 ☆壁画作り ★運動会練習	22 ☆壁画作り ★運動会練習	23 ☆壁画作り ★運動会	24 ☆壁画作り ★運動会	25 ☆壁画作り ★紙芝居
27 ☆ペーパービーズ作り ★漢字組立ゲーム	28 ☆ペーパービーズ作り ★玉入れ	29 ☆ペーパービーズ作り ★風船パレー	30 ☆ペーパービーズ作り ★リズム体操	31 ☆ペーパービーズ作り ★魚釣りゲーム	

ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

通所直通電話 23-1317(8:30~17:00)