



ウェルケア萩の街

レク活動

今月はクリスマスリース作りに取り組みました。色々な種類のマカロニを使い、豪華なリースを皆様作られました。完成が楽しかったですね♪



10月お誕生会

10月に誕生日を迎えられた皆様おめでとうございます！今月は栗のケーキとさつまいものケーキを召し上がって頂きました。またボランテニア様によるコーラスを聴かれ一緒に歌われたりと楽しめました。



秋の外出訓練

今年は松島コース、閑上コースに分かれ外出訓練を行いました。外での歩行を含め機能訓練にしっかりと取り組まれておられました。外出先での景色や食事、お買い物も楽しめました。



感染症対策委員会より

これから12月から3月にかけてインフルエンザの流行時期となります。高齢の方は症状が重症化しやすい傾向があります。予防の基本は、うがい・手洗い（アルコール消毒）・マスク着用・十分な栄養と睡眠そしてワクチン接種が有効です。

ワクチン接種は10月から開始されていますので是非かかりつけの病院で予約の上、早めに接種をお勧めいたします。しかし、それでもインフルエンザにかかってしまう事があるかと思えます。その際は早目に受診しましょう。また一般的にインフルエンザ発症後7日目でも鼻や喉からウイルスを排出している可能性がある為、発熱など症状がなくなっても外出は控えましょう。基本的には発熱がなくなってから2日目までが外出自粛の目安となります。インフルエンザをしっかりと予防して、かからないように気を付けて過ごしましょう。

利用者様の独り言

秋晴れのいい天気。外出するのに適した季節。大いに外出する事、散歩する事が何より大事。山の風は特に気持ち良く顔をナテテユク。この気分分かるかなー。食欲の秋何を食べても美味しいもんなー
 アー食べたたい。

みやぎ会の公式ホームページです。
 ぜひご覧ください。

