

でいけあ一瓦版

10月



vol.218
介護老人保健施設エスペランサ
発行日 令和2年10月

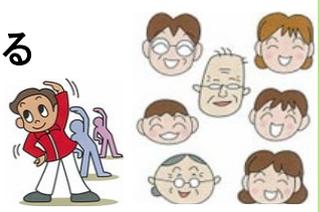
晴れ渡った空に鱗雲が浮かび、暑さの中にも時折清々しさを感じられるこの頃です。朝晩の気温の差が大きくなり、暑さでダメージを受けた体には変化が起きやすいこれからの時期、しっかりと睡眠、食事を取り元気に過ごしましょう。デイケアでは少しずつコロナウイルス対策をしっかりと取り、将棋、囲碁の再開をさせて頂いております。今まで待っておられた方も、とても喜ばれ笑顔が見られ、嬉しく思いました。出来ることから改善していき、楽しく過ごせるようにしていきたいと考えております。



敬老の日を迎えるにあたって、敬老のお祝いとして美空ひばりさんと氷川きよさんのDVDを購入し、デイフロア内をコンサート会場と見立ててスクリーンで映写し鑑賞して頂きました。往年のスターの映像に感動されたり、氷川きよさんのファンである方も楽しんで頂けたのではないのでしょうか？今年のプレゼントはエコバックとさせて頂きましたので活用して頂けたら嬉しいです。

新型コロナウイルス問題は今後どうなっていくのか、皆様も不安を感じていると思います。細菌やウイルスから自分の体を守るには免疫力の強化が重要です。新型コロナウイルスだけに限らず、さまざまな細菌やウイルスから体を守るための基本は、手洗いやうがい、マスクの着用など、病原菌そのものを体内に入れないことです。免疫力を高めておくことも非常に重要なことなので参考にして下さい。

- 身体を動かす
- 食事
- ぐっすり眠る
- リラックスできる時間をつくる
- よく笑う
- 身体を温める



敬老会の様子です。



10月の壁紙のぶどうを作って頂きました。



入浴の順番

28日	～	2日	♀	が先
5日	～	9日	♂	が先
12日	～	16日	♀	が先
19日	～	23日	♂	が先
26日	～	30日	♀	が先

