

11月  
November

# ケアサポートだより

すっかり朝夕の冷え込みが、肌身にしみる季節になりました。近郊でも今年は早々に初雪が降り、寒さ厳しい冬になりそうな予感がしますが…。

さて、そろそろ冬の準備をしつつ、インフルエンザ対策も必要な時期ですので、自分のため、家族のため、そしてご利用者のため、予防対策を徹底していきましょう！



## 音楽の会を再開しました！



「音楽の会」は2001年より、恵庭市近郊のヤマハ音楽教室の先生（音楽療法士）の方々が中心となり、月に1回、当施設の利用者のみなさんに、合唱やリズム体操など音楽を通じて、利用者のみなさんの心の安定化を図るなどを目的に長年取り組んでいただいております。

しかし、2020年からは新型コロナ感染予防から一時中断することになりましたが、社会の状況が落ち着いたことから今年7月から再開していただくことになりました。ケアポートにもようやく利用者の方々の明るく楽しい歌声が戻ってきました！

## 車いす清掃していただきました！



10月19日、恵み野西町内会のみなさんにより施設の車いすや歩行器の清掃をしていただきました。今回で3回目になります。また、町内の方からタオルも80枚もご寄付いただきました。ありがとうございました。

恵み野西町内会  
みなさん  
ありがとうございました

## インフルワクチン接種終了！



10月22日、24日の両日に入所利用者の方々のインフルエンザワクチン接種を行いました。

これでインフルエンザ退散です！



# 「初冬」のワンポイントアドバイス



## ＜看護師から＞

気候が「低温・感想」に傾く冬はウイルス性の風邪などの疾患が増え体調が崩しがちです。次の3つの点に注意して体調管理に努めましょう。

- ①感染症の予防～マスクの着用、こまめな手洗い。
- ②住環境の調整～お部屋の中は20℃前後、湿度は50～60%を目安にすること。
- ③食事と運動～食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、なるべく身体を動かすようにすること。

## ＜リハビリから＞

冬は高齢者の転倒が多くなる季節です。寒さで筋肉が硬くなり身体がこわばりやすくなるため、少しの段差でもバランスを崩しやすくなります。また慣れた場所でも厚着をしていることで関節が動きにくく動きが鈍くなっていますので、いつも以上に注意が必要です。＜PT＞

## ＜栄養士から＞ 11月24日(いい にほんしょく)は「和食の日」

「和食の日」は実りある秋に和食文化の大切さを再認識できるように制定されました。生活習慣病予防や長寿のためにも栄養バランスの良い和食を取り入れましょう！

## 11月の行事予定



11/10(日) 午前中 電気工事のため  
老健内全停電

11/12 (火) 編み物教室

11/13 (水) 音楽の会

11/26 (火) 編み物教室

\*毎週火・水曜日は、将棋教室



## 利用状況

(R6年10月31日現在)

入所	男性	女性	備考
長期入所	○	○	
短期入所	○	○	日程はご相談下さい

通所	月	火	水	木	金	土
介護	○	○	○	○	○	△
予防	○	○	○	○	○	△

\*お問い合わせ先：0123-37-5060（支援相談員：藤田・赤塚・杉原）