



## 今月の「元気」の素



### 今年も楽しみました♪秋の大収穫祭



畑を耕す方・水やりの当番の方・間引きなど観察、助言をしてくれる方・収穫を楽しみに参加される方・皆さんの作業を見ながら楽しめる方(^^)園芸活動はそれぞれ皆さんが楽しみにされている時間です♪また認知症の改善の効果にも多くの場で園芸療法は活用されています。何よりも旬である美味しいさつまいもや干し柿をいただき沢山の笑顔がありました♡



### 祝10周年記念♡ 91歳 要介護3

「ここに来るのが楽しみ」と早10年！当初は要介護2、その間も転倒などはありましたがリハビリにはいつも前向きで、いつも笑顔(^^)そんな人生の大先輩に皆さんとお祝いをしました



## 今月の豆知識

「勤労感謝の日」の由来は、勤労感謝の日とは、働く人々の労働に感謝をする日です。勤労感謝の日と聞くと、子供の頃には働いていない家族に感謝する日か？勤労感謝の日が祝日として制定されたのは、一九四八年です。国民の祝日に対する法律の条文には、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」とあります。このように、広く働く人々の勤労に向ける習慣として国民全員が感謝を示す日だということになります。働くことや仕事そのものを大切にする習慣として重んじ、国民が互いに感謝を示し合う日として制定されています。



Quality of care  
(質の高いケア)

# おうちDE介護

通信

2025 11月号

## インフルエンザの恐ろしさとは・・・？

インフルエンザと風邪は、喉の痛みや咳などよく似た症状がありますが、  
風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います!!

症状	インフルエンザ	風邪
(全身)	38度以上の発熱、急激に発症 頭痛、関節痛、筋肉痛など	発熱、比較的ゆっくり発症
(局所)	のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など	のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など
流行の時期	※12月から3月（1月から2月がピーク）	年間を通じて。特に季節の変わり目など

※4月、5月まで散発的に続くことも・・・インフルエンザのウイルスはA型、B型、C型、D型と呼ばれる4つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても軽症で回復する人もいますが、中には肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。そのため、しっかり予防していきましょう!!

心がけたい事

- ①十分な休養とバランスの取れた栄養摂取・・・体の抵抗力を高めるためにも、日頃から心がけましょう!
- ②適度な湿度を保つ・・・空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下してしまいます!!
- ③人込みや繁華街への外出を控える・・・人混みに入る時は、マスクを着用することは1つの防御策です!!
- ④室内ではこまめに換気をする・・・常時換気設備や換気扇を運転し、換気を確保しましょう!!



・デイサービス  
・訪問介護  
・居宅介護支援

### "Quality of ケア"

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP(技術の向上)に努めます
- 質 質の高いケア・・・**おうちDE介護**

※介護に関するご相談承ります  
お気軽にお問い合わせください\*

### 10月のデイ / レクリエーション

- ☆☆趣味の時間
- \*裁縫(上履き入れ) \*秋の収穫祭
- \*回想法ゲーム \*花札

- ☆☆心身の運動
- \*足クレーン運動 \*タオル体操
- \*サイコロクイズ \*ことわざクイズ
- \*コグニサイズで名前を覚えましょう\*等々
- ♪見学・御参加もお待ちしています♪

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3  
TEL.0465-20-7827  
FAX.0465-20-7826  
ホームページ <https://ouchidekaigo.net>