



高清水談話室だより

平成26年度
11月号

夕暮れ時 早めのライト点灯！！

心も体も健康に！
らくらく養生訓

連絡カード
外出時にはだいじな情報

緊急連絡カード	氏名	住所	電話番号

■ 歳時記: 木々は色づき、今年最後の華やかさに。7日の立冬から暦の上ではもう冬。冬の気配が徐々に増し温かいものが恋しくなる季節。空気が乾燥してくるので手洗いやうがい風邪の予防を！暖房器具の用意や衣服の調整をして健康管理をお願いします。

寝たばこ、たばこの吸い殻の投げ捨ては絶対にダメ！
仮設団地の各棟の真ん中辺に消火器が設置してあります。確認しておけば安心ですね。



秋の全国火災予防運動
11月9日～15日

火の用心
しやつしやりませう
大分、寒くなってきましたね。暖房器具を使う時は、取扱いに充分注意をお願いいたします。

支援員から

きれいだった紅葉も色あせ、寒さがちょっと厳しく感じられるこの頃ですね。談話室では、みなさんが一生懸命に作った作品の展示会を開きたいなあ！と思っています。今まで作った作品を持ち寄り、お茶っこしながら、皆さんで和気あいあいと楽しい時間を過ごしたいですね。ぜひ 作品の出品協力をお願いいたします。待っていますよ～！

緊急連絡カードを携帯

事故や災害などで、突然連絡がつかなくなる場合に、自分の名前や家族の連絡先血液型、持病、かかりつけの病院などがわかるカードがあれば、救急隊員の質問に回答できなくても、情報を伝えることができます。外出先で「もしも……」のことが起こったらいへん！いざという時に困らないように何枚か用意して、財布の中やよく使うバッグのポケット、一人暮らしの高齢者なら、家の電話の近くにも置いておくとう便利です。高齢者の「もしもの心配」で多いのが交通事故。夕方からの外出には明るい色の服装で、ライトが当たるとピカッと反射する、自分を見せる反射材を着けましょう。

さをり織り

今月のイベント

東北ケアさんのイベント

秋色のリースがとてもかわいいですね！ポンドで貼りつけてあっという間に出来上がりました。クリスマスリースも作ってみたいですね！

ふれあいサロン

今月はクラフトの小物入れと手ぬぐいで作るあずま袋を作りました。お気に入りの手ぬぐいがあればそんなに難しくないの作りたいなー！と思う方は談話室にきて下さいね！

談話室からのお知らせ

- ❖ 今度、談話室でかわいい吊るし飾りを作ります。何日かかけて作製しますので、自分の都合の良い日、時間に合わせてゆっくり無理なくできます！17日、1時半から作りかた講習をしますのでみなさん、談話室へ来て下さいね～。
- ❖ 毎月、第2火曜日のテレビ鑑賞会が都合により6日木曜日に変更になりました。(前日にお声掛けします。)
- ❖ さをり織り体験が毎週火曜日の1時半からあります。糸もありますが、気にいった糸を持ち込み、自分流に好きな模様で織り込んでOK！楽しいですよ。

季節の変わり目の寒暖差に注意！

10月に入ってすっかり涼しくなりましたね！季節の変わり目…特に夏から秋に向かっていく時期は体調を崩してしまいがちです。今回は季節の変わり目で気をつけたい事をお知らせします。

★環境が変わっても

季節の変わり目は寒暖差が激しいので自律神経がみだれ血液循環が悪くなり色々な不調を引き起こします。なるべく冷たい物を控え温かい食べ物、飲み物を摂り、胃腸に負担をかけないようにゆっくり食べる事が大切です。

★汚れ、ホコリに気をつけて

自律神経が弱っている状態では、免疫力が低下するのでホコリなどの元となるものに対して対処できなくなるケースがあるので部屋の掃除は念入りに！

★早めにマスクする勇氣

冬本番の寒い時期ですと、インフルエンザ等の感染対策にマスクをする人が多いと思いますが、この時期にマスクをする人はまだ少ないと思われます。しかし「ちょっと疲れ気味かも」と思う時は要注意。ウイルスを取り込みやすい状態なのでマスクをして感染予防をして下さい。特に濡らした「濡れマスク」が効果的です。またマスクと合わせて「うがい、手洗い」もして下さい。

★気温に合わせて服を変える

季節の変わり目は気温が大きく変化します。外出する時は上着を1枚持っておける習慣をつけましょう。

★季節の変わり目は風邪もひきやすいので注意！

気温と天候が激しくなりますので「昨日まで寒かったのに今日は暑い」ということもあります。その逆もあります。変化が激しすぎて体温調節がうまくいかないと身体が冷え込みやすくなり風邪をひいてしまうのです。十分な睡眠規則正しいバランスの摂れた食事、適度な運動あたりまえのことですが生活面の規則を整えると身体の免疫力は格段にアップします。



初めての方が、ほとんどでしたが織り始めるとすぐ慣れた手つきになりました。選んだ糸によって出来上がりに色々な表情がでています。興味のある方は、談話室にぜひ遊びに来てくださね！

