



11月27日



ノーベル賞制定記念日

11月27日は「ノーベル賞制定記念の日」

1901（明治35）年、ノーベル賞の第1回授賞式が行われました。ノーベル賞はスウェーデンの化学者ノーベルが遺言で、自らの発明品であるダイナマイトで得た富を、人類に貢献した人に与えたいと書いたことから創設されました。

2010年までに日本人は文学賞、平和賞など18人の方が受賞しています。

11月の行事予定

菊池ふれあいサロン

- 1日(火)～7日(月) 体操・誕生会
 - 8日(火) 合同交流会(火・木)
 - 10日(木) 体操・誕生会
 - 9日(水)～15日(火) 体操・ゲーム(輪投げ)
 - 16日(水)～22日(火) 造形1回目
 - 24日(木)～30日(水) 造形2回目
- } クリスマス飾り作り



旭志ふれあいサロン

- 1日(火)～2日(水) ゲーム
- 4日(金) 合同交流会(木・金)
- 7日(月)～11日(金) 誕生会
- 14日(月)～18日(金) カレンダー作り
- 21日(月)～25日(金) ゲーム
- 24日(木) 合同交流会(水・木)
- 28日(月)～30日(水) 造形(干支作り)



七城ふれあいサロン「ななしろ」

- 1日(火)～23日(月) ゲーム
- 24日(木)～30日(水) 誕生会・体重測定

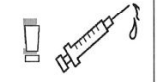


泗水ふれあいサロン

- 1日(火) 合同交流会(火・木)
- 2日(水)～4日(金) 自由選択
- 7日(月)～11日(金) ゲーム
- 14日(月)～18日(金) 誕生会
- 21日(月)～24日(木) 壁面作成
- 25日(金) 合同交流会(水・金)
- 28日(月)～30日(水) 自由選択



流行り病にご用心!



ここに挙げたのは、あくまで参考事例です。体調がいつもと違うと感じたら、早めにかかりつけの病院へ行きましょう!

	かぜ	インフルエンザ
発病	ゆっくり	急激に発症
悪寒	軽い	強い
全身の痛み	あまりない	強い
発熱	ないか、微熱	38～40℃ (3～4日間続く)
経過	短い長引くこともある	短い
合併症	少ない	気管支炎、肺炎など

基本的に、風邪はゆっくり発症し症状が軽めです。インフルエンザは急激に発症し、重い症状が出ます。



朝晩だけでなく、日中の気温もぐっと下がり、空気も乾燥してきました。いろんな病気に注意が必要な季節です。今回は、判断に迷いやすいインフルエンザと風邪の違いについてご紹介いたします。

※中外製薬ホームページ参照

第15回 ふれあい健康講座

今回は目の疲れや症状についてお話しました。今回はその予防についてお話します。

◎遠くの景色を眺めましょう

近くのものを見続けると、眼球の筋肉が縮んだままになってしまい、疲れがたまりやすくなります。遠くを眺めると、逆に筋肉がゆるみます。30分に1回は、窓の外など遠くの景色をながめましょう。

◎目を冷やす・あたためる

集中してものを見ると、目の細胞を働かせるために、目にいつもより多くの血液が送りこまれます。そうすると、目の血管が広がって、充血や痛みなどが起こります。こうした時は、冷たい水でしぼったタオルなどをのせると、症状がやわらぎます。一日の終わりには、目の周辺をあたためて、血行をよくしましょう。

◎目のマッサージも効果的!

目のまわりには、たくさんのツボがあるとされています。下の写真のように、目の上・下、目頭、目尻と、くぼみに沿ってじわ～と心地よい程度に押さえます。

やさしく、じんわり
押さえます



目が疲れると、眉間にシワが寄ったり、目がショボショボしたりして、表情がくもりがちですね。目の疲れから「ご機嫌ナナ目」な表情にならないように、疲れを上手に解消して、ステキな笑顔にしましょう!



※参天製薬ホームページ参照

菊池ふれあいサロン

かわいい歌声が響きました♪

先日、利用者さんがカエルやヒヨコの顔を縫いつけた手袋を作ってくれたお礼にと、つどいの広場から子ども達が手袋を持って、手遊び歌を歌いにきてくれました♪



折り紙でできた、手作りくまモンブローチも頂き、かわいい子ども達とのふれあいに、みなさんニッコリ！サロン中がたくさんの笑顔であふれました(^)



ほんなこつ、むぞらしか〜

懐かしの味 さぜん豆

木曜コースご利用の菊川ハジメさんに教えていただいた秘伝の？！作り方です！良質なたんぱく質が、おいしくたくさん摂れますよ(^o^)

◎材料 (4人分)

大豆：1合 昆布：30cm (1cmくらいの幅に切る)
しょう油：大さじ3 砂糖：大さじ4

◎作り方

- ①大豆を一昼夜水につける。
- ②大豆がかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ③昆布と砂糖を入れて弱火で炊く。しょう油は香りが飛ばないように、あとから加えながら炊く。

☆ちゅっとひと手間☆

大豆を水につけた後、ざるにあげて水を切って冷凍してから煮ると、やわらかく仕上がるそうです！



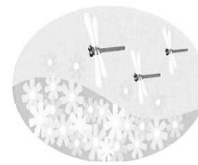
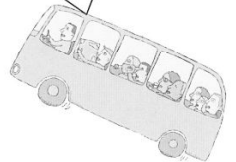
七城ふれあいサロン

ななしろ

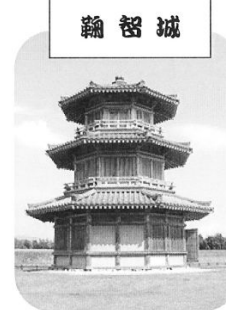
～秋風を感じにお出かけ～

10月11日～17日まで、鞠智城・相良観音にお出かけしました！相良観音は、安産や子授けにご利益があるとされています。みなさん、とても熱心にお参りをなさっていました。まさか・・・？！

安全運転で、出発進行～！！



鞠智城



名物くりまんじゅう！うまかったば〜い！



相良観音

旭志ふれあいサロン

素敵な写真立て、完成！

芸術の秋・・・ということで、段ボール紙を使って、写真立てを作りました！花や星、色とりどりの飾りをつけて、世界にたったひとつの写真立てができました。

ハートがよかるか、星がよかるか...



力作を手に、ハイチーズ！

ふれあいの大運動会

泗水ふれあいサロン

毎年恒例の泗水ふれあいサロン大運動会を開催しました。カチカチ山など新種目もありましたがチームで協力して、皆様若ったように、白熱してゲームに参加されました。



選手宣言、緊張するばいた〜！



狙い定めて...

応援合戦では、三・三・七拍子のリズムに合わせて、気合いの入ったかけ声や動きをされ、迫力のある見事な応援合戦を披露されました。



どっちが早く渡せるかな？！



来年もがんばるばい！！