

# つくば倶楽夢通信

第15号  
平成25年11月1日

## お茶会



今月はまず初めに、毎月1回行っている「お茶会」のご紹介を…  
ホームの入居者様の中に茶道の師範でいらした方がいらっしゃいます。  
その方を中心に、スタッフ数名と入居者様20名弱で毎月行っています。  
毎回、色んなお菓子を出させて頂いております。  
そのお菓子目当ての入居者様もいらっしゃいます(笑)  
ご来館の際、お茶会を行っていたら、是非お立ち寄り下さい♪



10月26日(土) かつらぎ保育園の園児たちが遊びに来てくれる予定でしたが、  
残念ながら台風の為、延期になってしまいました。  
日程を調整し、11月に来てくれるとの事なので、その風景は来月に…☆  
かわりに、館内のハロウィン飾りをご紹介します(\*^^)v



## サラダバイキング



10月3日(木)  
昼食時に、サラダバイキング  
を行いました♪  
皆様、バランス良く盛り付け  
されていました☆  
私的には、お寿司バイキング  
とかがほしいなあ~(\*\_\*)  
なんて(笑)



午後のレクの様子を  
ちょっとのぞき見(笑)



国府田ママ(笑)による  
機能訓練体操の様子♪



介護付有料老人ホーム  
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢  
IMAGAWA (公社) 全国有料老人ホーム協会 正会員

〒305-0861

茨城県つくば市谷田部6107-2

TEL 029-875-5151

FAX 029-839-5153



# 11月の予定

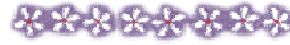
6日(水) 手工芸  
 11日(月) ひばりの会  
 16日(土) ブラジリアンミュージック  
 19日(火) アンサンブル「しゃぼん玉」  
 25日(月) AM 出張パン屋さん  
 28日(木) 音楽ボランティア  
 30日(土) 霜月の会「蕎麦打ち」  
 北酪 都合によりお休みです  
 永田屋 14日・29日

## この他にも…

自立向け体操教室  
 Wiiスポーツ大会  
 アンデルセン手工芸  
 陶芸・書道  
 アメリカンフラワー  
 絵手紙・お誕生日会  
 お茶会 などなど♪



お待たせ致しました！！  
 今年も、玄関ロビーに「文化祭ブース」を準備させて頂きました♪  
 入居者様の皆様が作った作品や職員が作った作品などなど…  
 たくさん展示させて頂きましたので、ご来館の際には  
 是非ご覧になってみて下さい☆



## 風邪予防



皆様、寒くなってきました。が体調にお変わりない  
 でしょうか？  
 今回のテーマは、風邪予防です☆

「風邪のきっかけ」  
 風邪を引いた時に「外出時に薄着をしてしまっ  
 た」「お風呂上がりにも湯冷めをしてしまった」  
 という覚えがあるかもしれません。しかし、ほと  
 んどの風邪の原因は、寒さや冷えではなく、鼻や  
 のどからのウイルスで起こります。  
 この時に免疫力が低下していき、疲れ・ストレ  
 スがたまっていると、ウイルスを追い出すことが  
 できず、風邪の引き始めとなるのです。

日頃から生活習慣を見直すことや、生活の中でほ  
 んの少し気を使うことが、風邪予防になります。

では、「簡単にできる予防」とは？

- うがい・手洗いをする。
- 睡眠時間をとる。
- 適度な温度・湿度調整をする。
- 普段からの適度な運動をする。
- お風呂で5分〜10分温まる。
- 水分を沢山とる。
- マスクをする。

等です。



みんなで健康に、寒い冬を乗り切りましょう☆

風邪が流行しています！  
 ご面会の際は、必ずマスクの  
 ご持参・着用及び消毒液によ  
 る手指の消毒を宜しくお願  
 致します。  
 また、風邪症状のある方は、  
 ご面会をご遠慮いただくよう  
 お願い致します。

