

ハートランド通信



ハロウィンパーティー in ハートランド

10月18日(日)に、ハートランドでハロウィンパーティーを行いました!!ドレスコードは『仮装』です。皆さん、おうちから仮装グッズを持ってきてくれる方や、持ってこなくてもハートランドで用意した仮装グッズを身につけるなどして、思い思いに楽しめたようです♪室内も、ハロウィンバージョンに模様替えです!

昼食後、皆でゲームを行いました。定番のビンゴゲームと、伝言ゲームです。伝言ゲームといっても、ただの伝言ゲームではありません!!なんと、今回は糸でんわを使って伝言ゲームに挑戦してもらいました(^_-)☆糸でん



☆集合写真☆

わなんて、小学生以来でしょうか?使い方を復習した後に、いざゲームスタートです!なかなか苦戦していたようですが、なんとか最後の方まで伝言をして、いよいよ答え合わせ!!ちょっと言葉が難しかったのか、ほとんどのチームが言葉が短くアレンジされて伝わってしまったようです(^◇^)

最後に、仮装した姿で集合写真をパチリッ。来年はどんなパーティーにしましょうか・・・?(*^_^*)



☆皆で作ったピザ☆

インフルエンザを予防しよう!

いよいよ今年もインフルエンザの時期になってきましたね。今年は、季節性のインフルエンザだけでなく、新型インフルエンザもすでに流行しています。例年よりもさらに注意をしていくことが必要ですね。今回は予防についてお知らせします。

インフルエンザとは?

インフルエンザは急激な高熱に始まり、全身倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛、四肢痛、関節痛などの全身症状があり、また喉の痛み、咳、鼻水などがあらわれます。熱は、3~4日後から下がり始め、同時に全身症状や呼吸症状も軽快し、およそ1週間で治っていきます。

インフルエンザ予防のための注意点

- 人混みへの外出を避け、帰宅時は水やお茶でうがいと、石鹸での手洗いを行う
- 十分な睡眠をとり、栄養バランスの取れた食事を摂る
- 室内の湿度を加湿器などで適度に保つ
- マスクの着用



マスク自体はウィルスの侵入を防ぐ効果はありませんが、感染者からの飛沫の吸入を防ぐ事や、鼻や粘膜に適度な湿度を与えることでウィルスの増殖を抑えるなどの効果があります。

予防接種を受ける際には・・・

- インフルエンザの流行株は毎年変化するため、毎年接種する必要がある
- 抗体が作られるまで10日から2週間ほどかかるため、接種後すぐには効果が期待できない
- 予防接種は5ヶ月間持続するので、10月下旬から12月中旬頃に予防接種を受けることが望ましい

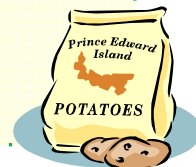
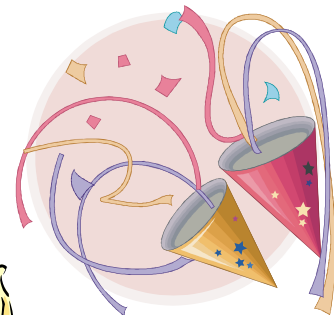
以上の点に留意し、今年も健康に冬を乗り越えましょう(*^_^*)♪

今年もやってきました！！

カルフルとちぎ文化祭

今年もカルフルとちぎ文化祭の季節になりましたね。毎年楽しみにしている方も多いと思います♪インフルエンザ対策をしつつ、楽しんで参加しましょうね(^_^)/

デイケアでは、昨年に引き続き、今年もイモフライを出店する予定です☆
皆さん、ぜひ一度、お試しあれ(*^*)v



日 時 平成21年11月7日(土)
*集合時間は未定ですが、午前中には出発します。
集合場所 ハートランド
持ち物 歩きやすい服装・お小遣い・マスク
参加締切 11月2日(月)
申込方法 ハートランドまで直接お申しください☆

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
散歩をしよう 喫茶・夕食サービス	就労支援相談日	文化の日		地域移行支援事業 協議会委員(新海)	カルフルとちぎ 文化祭	
8	9	10	11	12	13	14
音楽同好会 喫茶・夕食サービス	就労支援相談日	喫茶		目標研修(松村)	就労プログラム ミーティング	訪問日
15	16	17	18	19	20	21
カラオケをしよう! 喫茶・夕食サービス	就労支援相談日	同芸教室・お茶会			就労プログラム ミーティング	訪問日
22	23	24	25	26	27	28
音楽同好会 喫茶・夕食サービス	勤労感謝の日	喫茶		会社対抗 ポージング大会	就労プログラム ミーティング	訪問日
29	30					
カラオケをしよう! 喫茶・夕食サービス	就労支援相談日					

～編集後記～

秋の色も深まり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたね。そろそろ冬支度をはじめようかと思うこのごろです。

早いもので、2009年もすでに10月が終わろうとしています。まだ少し早いですが、今年を振り返り、何か自分が成長できるものがあつたかどうか・・・と、最近は考えてしまいます(^_^)長い人生、焦ることもありませんが、今年も残すところあと2ヶ月を、悔いのないように過ごしたいですね☆

くれぐれも、身体には気をつけて・・・(^_-)☆ *とくにインフルエンザ!!(>_<)

(精神保健福祉士：新海)

ご不明な点・疑問点などがありましたら、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

〒326-0338 足利市福居町587-1(勝クリエイト2F) 地域活動支援センター ハートランド

TEL 0284-70-0811 / FAX 0284-73-1700 / E-mail heartland0423@nifty.com