

# ミラクル スマイル エンジョイ



元気庵通信 平成29年11月



朝夕の寒気が身にしみる時節となりました。各店舗でチューリップの球根を植え、春まで花を咲かせる力を蓄えます。寒いときこそ基礎体力の向上のために、体操など運動をしっかりと行っていきましょう。これからインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る時期となります。基礎体力を落とさず元気に過ごしましょう。

## 10月の様子

### お泊りセンター



外は気持ちがいいですね！  
自然と笑顔たくさんになります



輪投げ通しで四苦八苦！！上手にできたかな？

### 松が丘店



念願のカメさんと触れ合うことが出来ました！



看護師さんに見守られていると安心しますねー(\*^▽^\*)



塗り絵は機能訓練に最適です！是非お試しあれ！

### 薬円台店



ハロウィンパーティーで仮装しました！様になっていますね！！



パンケーキを作りました。おいしく出来たかな？



寒くなってきましたが、外は気持ちがいいですね

# 12月の予定

## 薬円台店

9日・13日

りんごケーキ作り

19～24日

ゆず湯

23日・25日

クリスマス会

年 末 年 始  
通 常 営 業



## 松が丘店

21日

クリスマス会

29日

年越しカラオケ

毎週金曜日

お楽しみ昼食

みんなで昼食を考えます

年 末 年 始  
12/30～1/3 お休み



## お泊りセンター

5日

誕生日会

12日・27日

書道

25日

クリスマスパーティー

年 末 年 始  
12/31～1/2 お休み



## ご自宅でできる！認知症予防体操



### 親指曲げ体操

親指を動かすことによって、脳の感覚野や運動野、意欲の源とされる前頭葉の血流がアップすることがわかりました。これらの血流がアップするというのは、海馬の神経細胞を増やすのにもきっと役立つし、脳全体の血流が増して、脳が活性化することができます。

①



②



1日3回10回ずつおこないましょう

## 冬は特に注意！！ノロウイルスによる食中毒

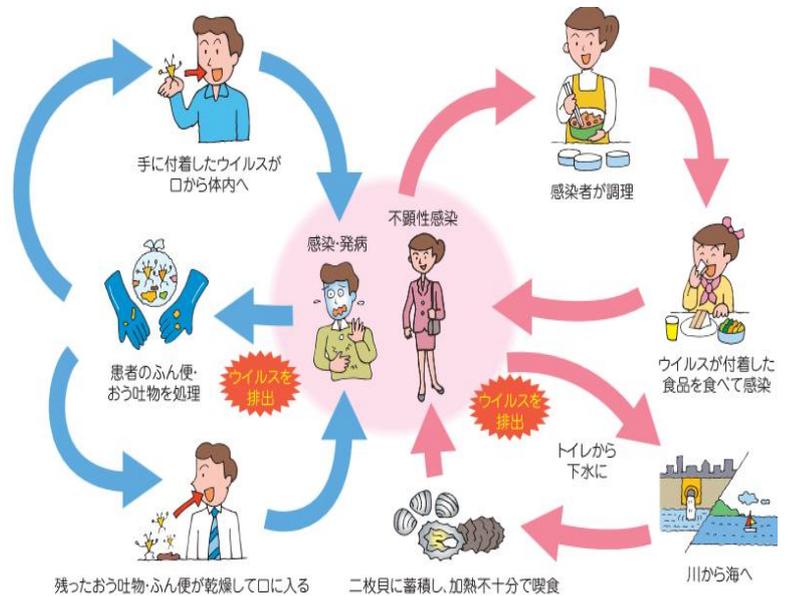
ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して人に感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。お年寄りの場合、重症化することがあります。基本を守って食中毒予防を徹底しましょう。

### きっちり手洗い

手洗いが最も重要です。調理前、食事前、トイレの後には、手洗いをしましょう。二度洗いをを行うとより効果的です

### しっかり加熱

カキやアサリなどの二枚貝の内臓にはノロウイルスが蓄積することがあるため、生や半生で食べると食中毒にかかる可能性があります。しっかり中まで火を通して調理しましょう。加熱は中心温度85℃～90℃で90秒間以上が目安です。



## デイサービス元気庵 薬円台店・松が丘店・お泊りセンター

薬：船橋市薬円台6-19-33 TEL047-467-7644 Fax047-402-6588  
 松：船橋市松が丘3-26-7 TEL047-407-1771 Fax047-407-1747  
 泊：船橋市習志野台8-12-10 TEL047-462-2755 Fax047-462-2756