



## 冬の足音がきこえたら、体調に気をつけましょう

紅葉が美しく色づき、各地で初霜などが見られるようになると、だんだんと冬の足音が聞こえてきます。朝晩の冷え込みが一層厳しくなってきますが、コートや暖房器具の準備など、みなさま冬支度はお済みでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。気温や湿度が下がってくると、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行します。うがい・手洗いをしっかりとって感染症を予防しましょう！

## イベント報告



### 制作レクリエーション 「紅葉壁飾り」

色とりどりの葉を作り、組み合わせ、素敵な紅葉の葉が出来上がりました。秋の訪れを皆様楽しんでいました。



### 「フラワーアレンジメント」

りんどう・吾木香・孔雀草・ガーベラ、今回は秋のお花です。先生のお花の扱いやアレンジの仕方の説明を熱心に聞かれ、とても丁寧に仕上げられていました。

### セミナーBEによる 「社交ダンス」

素敵な先生にワルツ、ルンバのリズムに合わせて、ボックスやニューヨークステップを習いました。「若い頃に習っていたのよ」「久しぶりに踊ったわ」と、若かりし頃に思いを馳せながら楽しんでいました。



### 「フラダンスショー」

ゆったりとしたやわらかなメロディに心地よい歌声、ハワイに行った気分になりました。振付けを教えて頂き、座った姿勢で腕をしっかりと動かされていました。楽しい時間を過ごすことが出来ました。



## 健康教室

オハナ元住吉では毎日看護師による健康教室をおこなっています。11月は以下のテーマについて勉強をします。

### テーマ

- 冬だって、水分補給は大事です！
- 肺炎、予防しましょう！
- ノロウイルス、移さない、移らない！
- インフルエンザ予防接種をお勧めします！

## 11月のイベント予定

14日(木) セミナーBEによる「社交ダンス」

16日(土) 桃色たんぼぼ様による「歌とピアノのコンサート」

20日(水) 野中様による「サクソ演奏」

※イベント等の内容が一部変更や追加になる場合がございます。予めご了承ください。