



# アイリスちくさ内山 便り

平成30年  
11月発行



肌に感じられる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となって参りましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

気温が下がり、空気が乾燥してくると心配なのが風邪です。くしゃみや鼻水、咳などの症状が周囲でも増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつりますので風邪予防、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

風邪の予防の基本は、「こまめに手洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」です。

また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルスに感染しやすくなりますので、風邪に負けない身体づくりのためにも、睡眠をとる、栄養をとる、適度な運動をする、この3つは欠かせません。



畑のさつま芋のツルを皮むきしていただきました。



おしるこの白玉の代わりにご飯で作ってみました。



仲田公園を散策！  
秋晴れで気持ちがいいね。



ニチイキッズの園児が運動会で行ったお遊戯を見せてくれました。



ナースケアホームアイリスちくさ内山(看護小規模多機能型居宅介護)  
〒464-0075 名古屋市千種区内山二丁目13番16号  
電話番号:052-741-7857 / FAX:052-741-7858