

令和4年11月号

11月1日 発行

ゆたかの里



将棋

風船バレー



11月



- 4日(金) パン販売
- 7日(月) 散髪
- 16日(水) 散髪
- 18日(金) パン販売・喫茶外出(モーニング)
- 25日(金) パン販売

屋外活動～喫茶～



屋外活動～ドライブ～



～気温の寒暖差にご注意を～

1年も早いもので残り2か月となりました。最近では最低気温がひと桁台の日もあり、皆様冬支度が進んでいることと思います。

冬に入ると部屋⇔脱衣場⇔風呂場など温度が極端に変化することがあります。気温の影響からか体の血圧が乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞など病気が起こりやすくなります。特に10℃以上の温度差がある場所では注意が必要です。

お風呂場以外にも暖房がないトイレなどでも体への影響があるため、注意が必要です。

衣服の調節、暖房器具の使用など適切な体温が保てるよう工夫して生活していきましょう。