

季節の変わり目でだんだん秋が深まってきました。体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活をするようにお気を付けください。

今月は、外出訓練も企画しています。お楽しみにして下さい!!

冬のかゆみ

冬になると、すねや太もも、脇腹、腰などの皮膚がかさついて、かゆみが出る事が多くなります。かさつきを放置すると、かゆくて安眠できなくなったり、かき過ぎると湿疹が出たりします。乾燥やかゆみが激しくなる前に、対処したいと思います。保湿剤を使うことで、皮膚の乾燥、かゆみを予防することが出来ます。

現在、たまがわデイでは皮膚の乾燥、かゆみ、湿疹予防に取り組んでいます。保湿剤をご持参下さっている方は、入浴後すぐに保湿剤を塗布しています。効果が見られ皮膚がきれいになっています。保湿剤を塗って、かゆみや湿疹を予防しましょう。

11月の行事予定

- ★ 6日(月)~25日(土)外出訓練
- ★ 4日(土)貴子歌謡ショー
- ★ 23日(木)童謡の会 (日本童謡の会)
- ★ 28日(火)沖縄民謡 (あしびーず)
- ★ 29日(水)餅つき
- ★ 30日(木)避難訓練

【10月の行事報告】

人気の太極拳 地域の方も参加!



11月のプログラム予定表「夢」

大田区立たまがわ高齢者在宅サービスセンター

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
今月の歌:まっかな秋 今月の目標:風邪をひかないように、手洗いうがいをしっかりしよう!			カーボイゲーム (パンフラワー)	太極拳 	ちぎり絵 	貴子歌謡ショー
5	6	7	8	9	10	11
	カエルゲーム 	サイコロトーク (パンフラワー)	ストラックアウト 	競馬ゲーム 	斉ギターワールド (七宝焼き)	イントロドン
外出訓練						
12	13	14	15	16	17	18
	カーリングゲーム 	折り紙クラブ (パンフラワー)	お手玉 	太極拳 	歌って回して 	缶・カンゲーム
外出訓練						
19	20	21	22	23	24	25
	ボーリング 	書道クラブ (パンフラワー)	ミステリー輪投げ 	童謡の会 	カラオケクラブ 	ゲーゴルゲーム (七宝焼き)
外出訓練						
26	27	28	29	30		
	トランプゲーム 	沖縄民謡 	餅つき 	避難訓練		
コーヒータイム						

「タヤけ小やけタイム」16:30~DVD観賞・トランプ・かるた等予定しております。

今月の理美容予定

- ・松台美容室 :11月7日(火)
- ・エミー美容室 :11月23日(木)・28日(火)

外出訓練のお知らせ (甘味ツアー 華屋与兵衛 多摩川大橋店)
11月6日~25日まで外出訓練 (甘味処) を行います。参加する・参加しないどちらか希望される方に○印を付け、次回ご利用日までにご提出くださいますようお願い致します。

日程は後日お知らせ致します。
当日は、1,000円程度のお金をご持参下さい。



外出訓練

参加する・参加しない (いずれかに○印)

ご利用者氏名: _____



