

秋も深まって、寒い日も多くなってきます。体調を崩さないよう気を付けて「たまがわ」へお通いください。皆さんで植えたさつま芋を収穫して「調理実習」も行います。お楽しみに!!

## 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。

## 【10月の行事報告】 華屋与兵衛での甘味

### 外出訓練

田園調布在宅での歌のイベント



外気浴 (下丸子公園)



## 11月の行事予定

- ★ 4日(土)貴子歌謡ショー
- ★ 11日(土)25日(土)のんちゃんミュージック(音楽療法)
- ★ 23日(木)童謡の会(日本童謡の会)
- ★ 29日(水)餅つき
- ★ 27日(月)調理実習(収穫したさつま芋でスイートポテト作り)
- ★ 28日(火)沖縄民謡(あしびーず)
- ★ 30日(木)避難訓練



# 11月のプログラム予定表「虹」

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
<b>今月の歌:紅葉</b> <b>今月の目標:体調を崩さないように、手洗いうがいをしましょう!</b>			<b>輪投げ</b> 	<b>太極拳</b> 	ボールゲーム 	<b>貴子歌謡ショー</b> 
5	6	7	8	9	10	11
	<b>散歩</b> 	<b>ゲーゴルゲーム</b> 	ストラックアウト 	<b>輪投げ</b> 	<b>斉ギターワールド</b> 	<b>のんちゃんのミュージック</b> 
12	13	14	15	16	17	18
	<b>お手玉</b> 	<b>競馬ゲーム</b> 	<b>魚釣りゲーム</b> 	<b>太極拳</b> 	<b>缶・カンゲーム</b> 	<b>パターゴルフ</b> 
19	20	21	22	23	24	25
	<b>大風呂敷敷ゲーム</b> 	<b>書道クラブ</b> 	<b>おりがみクラブ</b> 	<b>童謡の会</b> 	<b>カラオケクラブ</b> 	<b>のんちゃんのミュージック</b> 
26	27	28	29	30		
	<b>調理実習</b> 	<b>沖縄民謡</b> 	<b>餅つき</b> 	<b>避難訓練</b> 		
<b>コーヒータイム</b>						

「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)



