



えがお 令和2年10月10日 http://www.fukuhoukai.jp/

暑かった夏も終わり、秋の訪れを感じる今日この頃となりました。 皆様いかがお過ごしでしょうか。

秋と言えば、読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋など「〇〇の秋」と 様々な秋が連想されますが、今年は新型コロナウィルス流行に伴い ご自宅で過ごされることが多いかと思います。

今回は、+10(プラステン)運動についてご紹介します。

+10(プラステン)運動とは、今より10分多くからだを動かすことで 「からだの健康」、「高齢期の健康」が促進されると言われています。 掃除や散歩などの生活活動やウォーキングなどの運動にいつもより 10分多く取り入れてはどうでしょうか?

これから、増々朝晩の冷え込みが強く感じられる事が多くなります。 体調を崩さないようご自愛いただき、元気にデイサービスへいらっ しゃる事を職員一同心よりお待ちいたしています。

デイサービスえがおでは、引き続き感染対策を行っていきます。

管理者 長田 美幸

四 三 公正で開 送 ま 員 日 る ピ て 者 者 ス 生活 位 とが 本理 が 生活 社 ij 置 利 が 地 か 提 ブ用 で 域 ħ 活 供 者 努 け ž た施 ٤ で 動 で 足 の る 安 き 安 の 拠 心 設運 権を る 全 会 11 点 し 生 で た 施て 営 尊 う 安 活 だ 設生 に重 け O と活 努 励 め



令和2年度『文化祭』中止のお知らせ

新型コロナウィルス感染拡大の影響を鑑み、誠に勝手ながら 令和2年度『文化祭』は、開催中止とさせていただきます。



▶ 11月行事予定

赤とんぼを飛ばそうゲーム

4日(水)・6日(金)

🦫 秋の音楽会 🏻 🎥



17日(火)・21日(土)

23日(月)-24日(火)-25日(水) • 秋のスイーツおやつタイム

デイサービスえがおに「まーくん」が仲間入り♪ 皆さんとお話したり歌を歌ったりと和ませてくれています♪





実践しよう

あ~可愛いね♪

「新しい生活様式」をふまえた日常生活(心と体づくり)を実践しましょう。 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

体温が上がると免疫力が高まります。

- ⇒人混みを避け、今より1.000歩(約10分)多く歩く
- ⇒座っている時間を減らす(例:ながら足踏み)
- ⇒筋トレも自宅や職場休憩時に週3回、1回2~3種目行い、基礎代謝をあげる 手洗い・マスク
- ウイルスを自宅・会社に持ち込まない
- ⇒帰宅時、入室時は流水と石鹸による手洗いで洗い流す
- ⇒手指消毒用アルコールによる消毒
- ⇒距離(2m)が確保できない会話・レクリエーション時は、マスク着用は必須
- 免疫細胞の約7割が腸内にあります
- ⇒腸内環境を整える効果がある発酵食品や食物繊維を意識してとる
- ⇒いろいろな食品を組み合わせて、毎日欠かさず食べる
- 人とのつながりを大切にする
- ⇒家族や友人と電話やメールで何気ないおしゃべりをする
- ⇒心・体のリフレッシュに、外に出て日光を浴びる ⇒笑いでNK細胞(※)が増え、免疫力が向上します
- (※)NK細胞(ナチュラルキラ―細胞):生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

※高岡市/「新しい生活様式」を実践しましょう(健康増進課)より





今こそ自分と大切な

周囲の人を守るため















