



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 <b>注目</b> スペシャル タイム
	<b>新聞ゲーム</b> 頭脳と指の力を鍛えます！					
6 <b>お休み</b>	7	8	9	10	11	12 <b>注目</b> スペシャル タイム
	<b>脳レクレーション ウィーク</b>		<b>おじゃめでポン!</b> 集中力・指先を使い、脳を活性化！			
13 <b>お休み</b>	14	15	16	17	18	19 <b>注目</b> スペシャル タイム
	<b>☆体幹運動☆</b> 体の内側を鍛えましょう！		<b>下肢・体幹筋力増強ウィーク!</b> 足や体の筋肉を鍛え、転倒しない体を 一緒に作りましょう！			
20 <b>お休み</b>	21	22	23	24	25	26 <b>注目</b> スペシャル タイム
	<b>体力測定ウィーク!</b> 身体の筋力・歩行速度・バランスを測定します！					
27 <b>お休み</b>	28	29	30	31 <b>注目</b>	<b>ハロウィン</b> 	
	<b>新聞ゲーム</b> 頭脳と指の力を鍛えます！			<b>ハロウィン 大会</b>		
		<b>《 新型コロナウイルス・インフルエンザ対策 》</b> ① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。 ② 飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)つけましょう。 ③ 会話はお互いマスクを着け外出時は2重マスクがおすすめです。 皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。				

**10月 ワンポイントアドバイス**  
 今回のテーマ  
**「予防接種について  
 ～新型コロナワクチン～」**

看護師  
 西山 貴子

**【接種目的】**  
 感染症発症の予防し、死亡者や重症者をできる限り減らし、感染症の**まん延**の防止を図る。

**【定期接種の対象者】**  
 <対象> 65歳以上の方  
 <費用> **原則有料**

**【副反応】**  
 注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等。ごく稀にショックやアナフィラキシー

**【ワクチン接種が出来ない人】**  
 ・明らかに**発熱(37.5℃以上)**  
 ・重い急性疾患  
 ・ワクチンに対し、重度の過敏症

**10月の注目イベント**  
**ハロウィンってなあに?**

「ハロウィン」とは、毎年10月31日に  
 行われるヨーロッパを発祥とするお祭りの  
 こと。もともとは、**秋の収穫を祝い、**  
 悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある  
 行事です。

目と口と鼻をくり抜いて、中にキャンドルを  
 灯した かぼちゃのランタン。みなさんも  
 一度は目にしたことがありますよね。  
 このランタンには、「**ジャック・オー・**  
**ランタン**」という名前があります。日本で  
 いう**鬼火**のような存在で、窓辺などに飾ると  
**魔除け**の役割を果たし、悪霊を怖がらせて  
 追い払えると言われています。

