



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 注目 スペシャル タイム
	新聞ゲーム 頭脳と指の力を鍛えます！					
6 お休み	7	8	9	10	11	12 注目 スペシャル タイム
	脳レクレーション ウィーク		おじゃめでポン! 集中力・指先を使い、脳を活性化！			
13 お休み	14	15	16	17	18	19 注目 スペシャル タイム
	☆体幹運動☆ 体の内側を鍛えましょう！		下肢・体幹筋力増強ウィーク! 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 お休み	21	22	23	24	25	26 注目 スペシャル タイム
	体力測定ウィーク! 身体の筋力・歩行速度・バランスを測定します！					
27 お休み	28	29	30	31 注目	ハロウィン 	
	新聞ゲーム 頭脳と指の力を鍛えます！			ハロウィン 大会		
		《コロナウイルス・インフルエンザ対策》 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。

