

なごみ 4月



発行：高槻エルダーセンター

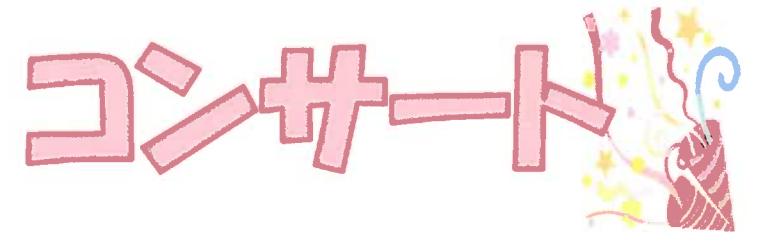


お花見の季節がやってきました。

今年は、ドライブでお花見を楽しみたいと思います。

JT生命誌研究館→芥川堤防

途中、桜の咲いている道を通ります。



徳間ジャパン所属の女性演歌歌手

大沢 桃子さんのコンサートを行います。

歌あり、体操あり……お楽しみに。

4月25日(月) 午後～



後日、詳細を配布いたしますので、

参加・不参加を、お知らせ下さい。

通常利用の方は、参加いただけます。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休	4	5 花見	6 花見	7 花見	8	9
10 休	11 散髪	12 散髪	13 散髪	14	15	16
17 休	18 ピアノ&ギター	19	20	21 スマイル体操	22	23
24 休	25 コンサート	26 オカリナ&朗読	27	28	29	30

4月の献立

春の味覚弁当 19日(火)

桜すし

鯖のみそ焼き

炊き合わせ

キャベツのゴマ和え

お花見弁当 8日(金)

赤飯

鯛の煮付け

大根なます

フルーツ(いちご・オレンジ)

松花堂弁当 27日(水)

炊き込みご飯

鶏の照り焼き

卵焼き

きゅうりの酢の物

洋風弁当 2日(土)

中華弁当 11日(月)

エブリイバーデー!!!

3月26日(土)
高槻マジッククラブによるマジックショーでした。



何が始まるのか……
じっと見つめています。



大技・小技で楽しませていただきました。



最後に、始めて3ヶ月の大正琴を披露して
いただきました。
みなさん一緒に歌っておられました。

インフルエンザにご注意を!

少し暖かくなってきましたが、インフルエンザの流行が
終息したわけではありません。
高槻市では、減少傾向にありますが、大阪府では、
まだ少しふえています。

かぜ(普通感冒)とインフルエンザとのちがい

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状 (発熱以外)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり など	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感 ●関節痛、筋肉痛、頭痛など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、 アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

【参考】良年英 編『5歳までのためのインフルエンザの知識』医学書院 2007年

インフルエンザにかからないためには、予防が必要です。



2階 リハビリサービス

○皆様に参加して頂いています、第2弾の全国一周巡りで早くも達成者が出ました！

全国一周巡り



ゴールされた利用者様の声です♪♪
前回に続き、早くも全国一周巡りを達成する事が出来ました。景品の肩揉み券も頂き、使用するのが楽しみです。次は世界一周旅行とかもいいですね。

○階段通信 (リハビリサービスご利用者様と階段昇降時のスタッフとの食話です。)



季節も、だんだんと暖かくなり春らしくなってきましたね。

そうですね。季節の中でも春が一番好きですね。そろそろ桜も咲く頃ですね。

エルダーでも、皆さんと花見を計画しています。ぜひ、楽しみにして下さい。

それは、楽しみです。昔はよく友人や家族とお酒やお弁当などを花見で楽しみました。

うちではお酒は出ませんが…笑
ぜひ桜を楽しんで下さい。

お酒は難しいですね。桜が見られるこの季節があり、本当に日本に生まれて良かったと感じます。



季節の体操 4月

季節も暖かくなり、外に出かける機会も多くなってきました。今月の体操はそんな、外に出かける際に歩行をしやすいするため、ご自宅で出来る歩行訓練を紹介します。



椅子の背もたれに手を添えて足踏み。
(※ご自宅にある椅子でかまいません)



椅子なしで足踏み。
(※不安がある方は椅子を近くに置いたままでもかまいません)



脚のかかとかから歩く。
(※歩行の際に意識してみてください)