

令和3年11月
第148号

けやき苑 友の会

11月の
ギャラリー
絵画・水墨画

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30				

コロナフレイルを予防しよう



新型コロナウイルスが流行して2年が経とうとしています。その間私たちは感染予防に細心の注意をしながら自粛生活をしてきました。しかし感染を恐れるあまり外出を控えすぎ、ずっと家に閉じこもった生活をする「生活不活発」に陥ってしまう方が、年代を問わず多くいらっしゃるようです。生活不活発は身体や頭の働きを低下させ、疲れやすくなり「フレイル(虚弱)」と言う状態を引き起こします。コロナ予防のための行動変化が「コロナフレイル」と言う問題も引き起こしてしまったのです。もう少しコロナに気をつけつつ、「コロナフレイル」を予防して生活していきましょう。(清水ひ)

- 家の中で座りっきりにならないようにしましょう。立ったり歩いたり足踏みするだけでも効果があります。ラジオ体操やTV体操も見直されています。人混みを避けての散歩も良いですね。
- バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。筋肉の元になるタンパク質を摂ることも大切です。
- お口の健康のため、清潔を保ちおしゃべりなど口を動かすことを意識しましょう。
- 家族や友人との支え合いが大切です。孤独にならないよう人と関わる機会を持ちましょう。けやき苑へ来てお仲間とおしゃべりも良いですね。



お月見といえば十五夜が有名ですが、みなさんは十三夜をご存知ですか？十五夜に次いで美しい月とされ、栗や豆の収穫期にあたることから栗名月、豆名月とも呼ばれるようです。今年は10月18日が十三夜でした！！金曜日コスモスの会では団子がないと始まらない！！と月見団子をせっせと縫って作りました。後方の満月と桔梗の壁画はけやきの会で製作したものです。十五夜では15個、十三夜は13個の団子を備えました。コロナ禍で大変なこともあります、時々、緑や空を見上げて自然に癒されて下さいね。
(平原)

【製作】の活動って、なに作ってるの？

けやき苑の活動の中に「製作」というプログラムがありますが、それぞれの曜日でいろいろな作品をつくっていることを、皆さんはご存知ですか？各曜日で手芸や切り絵、ちぎり絵など様々な作品づくりに挑戦しています。上の記事では金曜日の午後の作品をご紹介しましたが、他の曜日に活動している午後の製作活動の作品もこの機会に、ご紹介したいと思います！



★月曜日★



★火曜日★



★水曜日★



★木曜日★

皆さんでアイデアを出し合いながらの活動は職員も勉強になることばかりで、作品が完成した時の喜びを一緒に分かち合える嬉しさもあります。苑内に展示されている物もあるので、皆さん、ぜひ見つけてみて下さいね♪(小曽根)

インフルエンザの予防接種はお済ですか？

インフルエンザの予防接種が10月1日から始まっています。今年は、インフルエンザワクチンの供給が昨シーズンよりも減る見通しとなっています。接種を希望する方は、早めに医療機関にご相談下さい。接種当日満65歳以上の三鷹市民の自己負担金は2500円となっています。