

いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

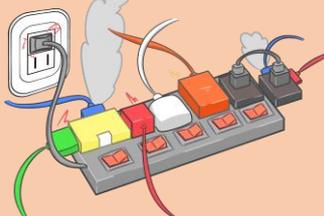
立冬の候、皆様いかがお過ごしでしょうか？ いつの間にか寒さが増して、コタツを準備された方も多いのではないのでしょうか？ 今年も残り2ヶ月となりました。今年は暑さも厳しく、お疲れが出てくる頃かと思えます。ゆっくり一息つきながらお過ごしくださいね。さて、今月は、今から冬本番に向けて気をつけて過ごしてほしい事をお話しようと思えます。

危険！ ・ 危険！ ・ 危険！ 寒くなると起こりやすいトラブルや事故 危険！ ・ 危険！ ・ 危険！

火の用心

ストーブなどの暖房器具を使用する機会が増え、火災の危険も高まります。

①ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



②コンセントはほこりを掃除し、 unnecessary プラグは抜く



健康リスクが高まる

気温が下がると体温も下がりやすくなり、免疫力も低下する傾向となります。

低体温症や感染症、関節痛や脱水といった症状が出やすくなります。

対策

- ・ 適度な運動
- ・ 規則正しい生活
- ・ 水分補給 など



冬場に注意したい 3つのこと

転倒・ケガの危険

冬になると、寒さで外出の機会が減ってきます。動く機会が減ることで、筋肉が硬くなり体が動かしづらくなってしまいます。また、寒さにより膝や腰の痛みが強くなって、いつもはつまづかないところの小さな段差などでもつまづくことがあります。

転ばないようにするために、適度に運動や体操を行うことが大切！！

特に「ラジオ体操」がオススメです。

邑南町では平日の11:50からケーブルテレビで行っています。体調に合わせて行ってみたいはかがですか？



家の外



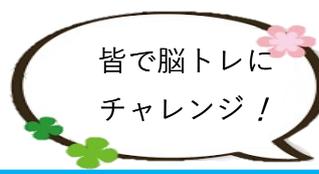
危険な場所

家の中



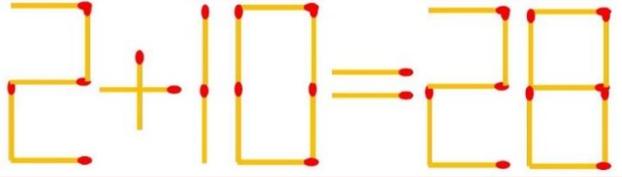
今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

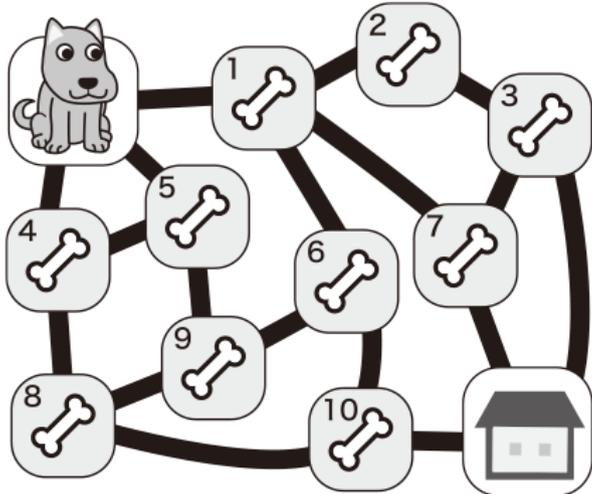


マッチ棒パズル

マッチ棒を**1本動かして**正しい式にしてください



イヌが、途中にあるすべての骨を拾って、家まで行きたいと思っています。同じ道を通らず、1~10をすべて拾っていくには、どの順番を通ればいいでしょう？



コラボ出題：三輪みわ（パズル作家）×横井賀津志（森ノ宮医療大学教授）

表を見て、問題に答えましょう



	入館料	
博物館	大人	1000円
	子ども	500円
水族館	大人	1200円
	子ども	700円

① 博物館に大人1人で入館した時の金額は？

② 水族館に子ども3人で入館した時の合計金額は？

③ 博物館に大人1人、子ども2人で入館した時の合計金額は？

④ 博物館に大人2人、子ども5人で入館した時の合計金額は？

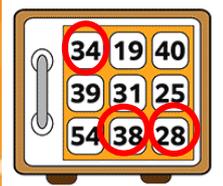
⑤ 水族館に大人2人、子ども2人で入館した時の合計金額は？

⑥ 博物館と水族館両方に大人3人で入館した時の合計金額は？

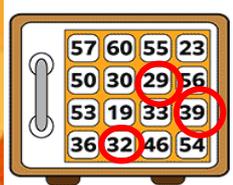


<https://noikiiki.info> 無料プリント教材 | 計算 | 算数問題

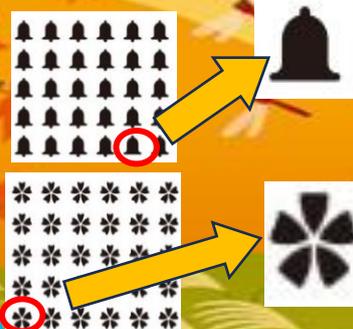
10月号の答え



いしやう とく 衣装、得した	→	聖徳太子
さら む き ふき 皿、蒸し器、武器	→	紫式部
げし たんけん 夏至、探検だ	→	武田信玄
ひろ うみ と 広い海、飛ぶ	→	伊藤博文



仲間ハズレの絵はどれでしょう



ことばさがし 8

さ	は	と	な	ど	そ	よ	み
き	ぶ	ど	う	ま	ん	ゆ	せ
あ	び	え	け	り	な	ぐ	く
か	の	さ	つ	ま	い	も	り
と	ん	ん	お	く	ら	み	す
ん	ね	ま	つ	た	け	じ	の
ぼ	う	ぼ	き	じ	ぬ	わ	ち
ほ	も	ひ	み	こ	お	ろ	ぎ