

2016

たより

小学校上

11GATU

予防接種の季節ですよ



11月です！！

今年もインフルエンザ予防接種の季節がやってまいりました
予防接種を受けておくと、万が一インフルエンザに感染した場合でも
症状が軽くすむようです
得に、高齢者の方や子供たちは積極的に接種を受けましょう



体力を維持する為、栄養を考慮した食事を取り、早めに就寝とたっぷりの睡眠！
流行が終息するまでには数か月かかるのでは・・・？
気を抜かず、健康を維持するための工夫を心がけてみましょうネ。

又
寒くなるにつれ身体を動かす機会が少なくなってくると思われるので、室内でもできる
軽いストレッチ体操がお勧めです
ストレッチ体操は談話室イベントとして毎月行っているの、チョツとのぞいて見て
参考にしてみてください。

※ 外から帰ったら、うがい・手洗いも忘れずに
人ごみに行く際はマスクもね！

秋のイベント

10月15日(土)に「楽団ひとり」
さんの音楽会のイベントが有りました
左はその時の写真です。
ひとりで3種類の楽器を
使いわけて演奏する音楽会で
このイベントに参加した方からは
「よがったあよ〜」(*。~*)
の声を頂き、この演奏会が
「楽しかったんだなあ」と
想像する事ができました♡♡♡

