令和　8年

11月　エナジーだより

　山々の木々が美しく華やかな季節になりました。
先月はたつの市馬場までコスモスドライブに行きました。車の中からでしたが色とりどりのコスモスを鑑賞され皆さん大変喜ばれていました。今月は１８日(水)から映画鑑賞会を予定しています。大きなスクリーンと迫力ある音で映画館気分を楽しんでください。
朝晩寒くなり、インフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。日頃から手洗い、うがいや十分な睡眠、食事を摂って予防を心掛けましょう。

管理者　井口　敦史

肌の乾燥に注意しよう

高齢になると、肌の水分量や皮脂の分泌量が減少し、乾燥しやすくなります。特に、空気が乾燥する秋～冬の時季は注意が必要です。
乾燥した皮膚は、バリア機能が低下し、かゆみが生じるようになります。かゆみが強くなると、睡眠の妨げになったり、強く掻き過ぎて肌が傷つくことがあります。傷口から細菌が入り、炎症を起こすと、さらにかゆみが増すという悪循環につながります。保湿クリームを塗ったり、室温や湿度に気を付け小まめに水分補給をして予防しましょう。



コスモスドライブ

１０月２６日(月)～３１日(土)に馬場コスモス畑へ出掛けました。初日はあいにくの雨でしたが、風で飛ばされることもなく無事に花を見ることができました。



脳トレ　（答えは裏面に）

「あ・ぬ・め・う・ら」の中で一番多い文字はどれでしょう。

ぬ	う	ら	め	あ	ぬ
あ	ら	ぬ	ぬ	め	あ
う	ぬ	う	あ	め	ら
め	ら	あ	う	ぬ	め
ら	う	あ	め	ら	う
め	あ	め	ら	う	ぬ

播州秋祭り

今年も秋祭りの季節がやってきました。お手製の天満・長松・安田・五反長のシデ棒を持って皆で、「チョーサ！」と一緒に掛け声をかけました。



今月の行事予定

●１１／１６(月)	かにクラブ
●１１／１８(水)～２４(火)	映画鑑賞会
●１１／２４(火)～３０(月)	お誕生日会