

## 中ブロック レクリエーション大会 10月25日



中ブロックの施設が集まり、レクリエーション大会が開催されました。ご入居者も職員も一緒になり、楽しく身体を動かしました。

### おばあちゃんの知恵袋

4階のご入居のS様より「生活の知恵」を教えてくださいました。

#### ★米のとぎ汁が大活躍★

- ①床掃除・・・いつもの水拭きを米のとぎ汁にするだけで見違えるほど床がピカピカに。
- ②食器洗い・・・油汚れにも洗剤は必要なし。
- ③消臭効果・・・容器についた食べ物の臭いも浸け置で解消。

「最初から何もなければ、不便なんて感じる事もないのよ。」とS様。活用術を身に付けて、毎日の生活を見直してみませんか？

### インフルエンザに要注意！！

- ①栄養と休養
- ②適度な温度と湿度
- ③手洗いとうがい
- ④マスクの着用

体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しない事が大切です。



ご自宅の様子を見る為に一時帰宅。懐かしいご近所様との再会もありました。気になっていた畑も元気で安心！



### お花の植替え

をしました。



ユニット玄関に置いてあるプランターの花を植替えました。毎日のお世話の甲斐があり、キレイな花を咲かせています。



### 編集後記

行事への参加や外出先ではご入居者のいつもとはまた違った笑顔を見る事が出来ます。本格的な冬の寒さが近づいていますが、今年も残り2ヶ月。元気に笑顔で過ごしましょう。活動行事広報委員