

2018年11月



# 桃寿苑

## だより

1日 (木)			16日 (金)	血压検温 診察日	
2日 (金)	血压体重 診察日		17日 (土)	ボランティア公演	
3日 (土)	(文化の日)		18日 (日)		
4日 (日)			19日 (月)		
5日 (月)			20日 (火)	チャレンジゴルフ大会	
6日 (火)	インフルエンザ		21日 (水)		アッピー コーラス
7日 (水)		アッピー コーラス	22日 (木)		レク
8日 (木)			23日 (金)	(勤労感謝の日)	
9日 (金)	ホーム喫茶	レク	24日 (土)		カラオケ
10日 (土)		カラオケ	25日 (日)	あすなる会	
11日 (日)			26日 (月)	総合防災訓練 ホーム喫茶	
12日 (月)	理髪日		27日 (火)		
13日 (火)		アッピー	28日 (水)		アッピー
14日 (水)	誕生会		29日 (木)		
15日 (木)			30日 (金)		

# 散歩道

施設長 坂巻 政美

朝晩は涼しい日や寒い日が増えてきました。秋本番というところでしょうか。体調に気をつけ、かぜ等ひかぬよう元気にお過ごしください。

先日、紅葉を探しに岐阜・長野県（上高地方面）に行つて来ました。1日目は、新穂高ロープウェイを目指して、朝7時過ぎに出発。約4時間で到着。2階建てのロープウェイに乗り、展望台へ。当初はやや雲がかかり、西穂高岳も見えていましたが、あっという間に霧が出て真っ白の状態。早めに下に下り、新穂高温泉のホテルに入り、大浴場と露天風呂を満喫しました。お風呂は誰もいない貸し切り状態でした。ゆったりと温泉つかり、日ごろの疲れを癒してきました。

二日目は、上高地です。7～8年前に夏に行ったときは、曇りだったのでそのリベンジです。沢渡の駐車場でバスに乗り換え、上高地バスターミナルまで行きました。今回は、河童橋から明神池を目指しての散策です。途中途中写真を撮りながら、景色に見とれたりしながら約1時間で明神池に到着です。明神池は穂高神社の敷地内にあり、神聖な池と呼ばれています。心を洗われるような気持ちになって、河童橋まで戻ります。帰りの方が少し早かった感じです。橋まで戻るとかなり混雑していました。河童橋の上は写真撮影で行き来ができないくらい混んでいます。飛び交う言葉は日本語ではなく、たぶん中国語です。観光できている日本人のほうが少ないような感じです。昼食を摂り、一息入れて大正池方面に歩き



上高地 途中の紅葉をパチリ！



定番の明神池

出したものの、途中の表示板の距離を見て断念しました。その晩は美ヶ原温泉にて2泊目。3日目は、標高1981mの美ヶ原高原美術館に向かいました。途中までは天気は上々。どんな景色が待っているのか楽しみにしていましたが、駐車場に着いたときには辺りは真っ白。美術館は野外の彫刻がメインです。寒さと霧で早々にビーナスラインを下りました。きれいな紅葉も見られ、楽しい時間を過ごさせていただき、良い旅となりました。

# 11月行事予定

## 🏠 ボランティア公演

日時・・・11月17日（土） 13:30 ～

今回のボランティア公演は  
ベリーダンスです。

お楽しみに！！



## 🏠 チャレンジゴルフ大会

日時・・・11月20日（火） 10:00 ～

場所・・・食堂

前回優勝点数は61点です。

優勝目指してがんばろう！



## 🏠 あすなろ会

日時・・・11月25日（日） 13:30 ～

場所・・・食堂

舞踊・漫談など。

今年の演目をお楽しみに！！

## 🏠 総合防災訓練

日時・・・11月26日（月） 10:00 ～

消防署の職員の方が皆さんの避難の様子を見ます。

その後講話とDVD鑑賞があります。



4日	小高	久子 さん	19日	座間	啓子 さん
18日	内藤	久子 さん	19日	菅野	淳夫 さん



新しく、**海老原きい子**さん（10月16日）  
**野本 明子**さん（10月20日）  
入居されました。皆さん宜しくお願いします。



## <お知らせ>

11月から3月まで暖房費がかかります。  
1ヵ月 **2,120円**です。  
電気料と一緒に集金します。よろしくお願いします。

## <インフルエンザ予防接種のお知らせ>

**11月6日（火）**

午前 11時00分 ~ 体温測定 （医務室）  
午後 1時30分 ~ 予防接種 （食堂）

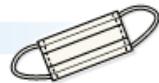
※ 当日は予定を入れないで下さい。  
1時30分には全員が食堂に集まって下さい。



### インフルエンザ予防の3原則

#### ① 感染経路を断つ

- 人混みを避ける
- 外出時はマスクをつける
- うがい、手洗いを忘れない
- 適度な湿度(50~60%)を保つ



#### ② 抵抗力をつける

- 十分な睡眠をとる
- バランスよい食事をする
- 適度な運動をする



#### ③ 免疫力をつける

- ワクチン接種を受ける

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1  
社会福祉法人 たてば友愛会  
軽費老人ホーム 桃寿苑  
☎ (048) 775-1101