

# 11月 ひばり棟通信

## 11月の予定

3日(木) 誕生会      18日(金) はっと調理会  
6日(日) 上映会      20日(日) 上映会  
13日(日) 上映会      27日(日) 上映会

※中止・変更になる場合があります。

### ～ひばり棟より～

秋らしさと共に寒さが厳しくなる季節になりました。朝晩の寒さと日が短くなり冬がすぐそこまで来ています。また、乾燥する時期にもなり棟内では加湿器を出して加湿を行い少しでも乾燥がなくなるよう対応しています。先日、棟内の行事で運動会を行いました。赤と白の2チームに分かれて綱引きなどを行い、総合的には白チームの勝利となっています。皆さん楽しそうに参加し美味しそうに手作りのおやつを食べられていました。これから、ますます寒くなり感染症の流行時期になります。インフルエンザ予防接種の時期の為、ひばり棟では11月9日に予定しています。ニュースなどでもインフルエンザとコロナウイルスの両方が流行するのではないかとされていますので、今後も引き続き体調管理に努めていきたいと思ひます。

### ～栄養科より～

風邪を予防するには、加温、加湿、うがい、手洗いも大切ですが、バランスの良い食事を取り、抵抗力を高めることも有効です。肉類や魚類、大豆製品等のタンパク質と抗酸化作用を持つビタミン類、特にビタミンA、C、Eがおすすめです。ビタミンAはうなぎや人参、ビタミンCは緑黄色野菜、ビタミンEはかぼちゃや鮭に豊富に含まれています。

## 10月の行事写真

10月31日 運動会

