

西綾瀬だより

西綾瀬在宅
サービスセンター

銀杏の実も落ち、秋が深まってまいりました。

冬の便りもちらほら聞かれます。温かい食べ物がおでん、焼き芋など：温かい物を食べて風邪やインフルエンザに気を付けましょう。



梨狩りと葛西水族園に行つてきました！

9月下旬に茨城県千代田町の梨園へバスイク第一弾として行つてきました。10月には、第二弾、葛西臨海水族園へ行きました。11月は第三弾「お台場でランチ」を企画中です。

介護教室

「メンタルケアメイク」

メイクで心も身体も美しく…

日時：11月10日（土）

時間：午後1：30～

場所：西綾瀬在宅サービスセンター

講師：メンタルケアメイク21



参加希望と詳しいことは…

地域包括支援センター西綾瀬

電話：5681-7650

マグロと背比べ、どっちが大きいか？（葛西水族園にて）



インフルエンザ ：予防接種…

冬が近づき、今年もインフルエンザの流行が懸念されます。インフルエンザにかからないようにすることが一番の対策方法です。普段から体力をつけ、体調を整えておくことが大事です。

今月のお誕生者

斧田 湯浅 鈴木 大杉 石井 鈴木 大石 徳永 伊藤 千葉 山田

様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様 様

67 71 74 80 82 84 86 87 88 90 90
歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳

おめでとうございます！

また、予防接種を受けることも予防する上でとても有効です。足立区では、65歳以上の高齢者に対して予防接種費用の助成があります。対象者の方には、すでに予防票を郵送してあります。その予防票を持参して、実施していただきます。

詳しくは区役所の「健康推進課健康推進係」までお問い合わせください。予防接種を受ける当日は、自宅で体温を測っておいください。

