

ゆうハイム通信 平成30年 10月



長寿のお祝い

長寿に敬意を表しこれからの健康と長生きを祈ってそれぞれ数え年で節目節目に長寿を祝います。奈良時代に伝わってきた古き良き日本の風習ですね。

喜寿 (きじゅ)	77歳
傘寿 (さんじゅ)	80歳
米寿 (べいじゅ)	88歳
卒寿 (そつじゅ)	90歳
白寿 (はくじゅ)	99歳
上寿 (じょうじゅ)	100歳
茶寿 (ちやじゅ)	108歳



中庭の様子



近所のリンゴ畑

内田病院でインフルエンザ予防接種始まっています。

県内65才以上の方 ￥ 1,200-

県外の方 ￥ 5,000-



補助金の対象は12月31日までです。年内なるべく早めに接種しましょう。

集団生活の為、予防接種をぜひお受け頂くようお願い致します。

足のむくみ

年を増すと足がむくみやすくなります。足のむくみは心臓の働き、足の筋力が低下した場合に起こりやすくなります。

足をやさしくなで上げるようにマッサージをする。

普段から適度な運動、足先を動かす(かかとを床に付け足先を上げ下げする)などで予防しましょう。



秋の七草

みんなの知識 ちょっと便利帳



はぎ・萩



すすき・薄・芒



くず・葛



なでしこ・撫子・瞿麦



おみなえし・女郎花



ふじばかま・藤袴



ききょう・桔梗

春の七草は食べて無病息災(むびょうそくさい)を願うのに対し秋の七草は眺(なが)めて楽しむ草花のようです。みなさまご存知ですか。

木々の紅葉も日ごとに深まり寒さが身に染みる季節になりました。自然の色づきを感じつつ次の季節へ体の準備をしましょう。



いきいき祭り
10月20日(土)
内田病院のお祭りが
あります。

