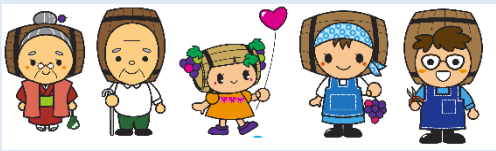
塩尻市社会福祉協議会
ホームヘルパーステーション　社協ふれあい

ヘルパー通信



NO.140 令和 5 年 10月

10月に入り、朝夕は涼しいを通り越し寒いと感じる日も増えてきました。くっきりとした山の稜線、虫の声に秋を感じます。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と言われるように、楽しみの多い季節です。素敵な秋をお楽しみください。

朝晩の冷え込みが厳しくなり暖房器具を使用する機会も増えてきます。空気が乾燥すると、様々なｳｨﾙｽの活動が活発になりますので適度な湿度を保ちましょう。

乾燥対策として

① マスクをする
② 水の入ったコップを設置
③ 濡れバスタオルを干す
④ 洗濯物を部屋干しする
⑤ 霧吹きで時々スプレーする
⑥ 部屋を水拭きする
⑦ 鍋料理をする
⑧ 観葉植物を置く
⑨ 加湿器を置く　　などがあります。

ｺﾛﾅｳｨﾙｽとｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞの同時流行が報道されています。乾燥対策と合わせ、規則正しい生活と、バランスのとれた食生活を心がけ気候の変化に負けないよう過ごしましょう。

引き続き、手洗い、うがい等の感染対策をお願いします。

頭の体操　10 月　歌クイズ
誰が歌っていたでしょう？

- リンゴ追分
- 見上げてごらん夜の星を
- 365 歩のマーチ

ふらっと散策

山麓線からのそば畑

松本空港札幌便とマリーゴールド　　小曽部の彼岸花とハゼ掛け

松本空港を散歩していると FDA の飛行機が札幌からの飛行を終え着陸しました。塩尻上空を飛ぶ飛行機を見ると赤、黄、緑とカラフル。調べてみると、現在 15 色あるそうです。飛行機の音が聞こえると「今日は何色かな？」と空を見上げます。機体が青空に映えています。

答え　①　美空 ひばり　②　坂本 九　③　水前寺 清子