

ピックアップ

★インフルエンザ予防～ワクチン接種について～★

インフルエンザワクチン接種が10月から開始になりました！
正しく接種し、しっかりとインフルエンザを予防しましょうね(^o^)



～ワクチン接種の予防効果～

- ・発症を減少させる効果がある。
 - ・重症化を防ぐ効果がある。
- ワクチンは重症化予防に効果的で
死亡率も減少します。**



- ※インフルエンザで亡くなる方の約90%は65歳以上の高齢者です。
- ・米子市では65歳以上等対象者に予診票が送付されます。接種期間に注意してください。(対象者以外の方は任意で接種出来ます。)



～インフルエンザワクチンQ&A～

- Q:どのくらいの期間効果が持続しますか？
A:接種後5～6ヶ月は十分効果が保たれます。
- Q:コロナワクチンと同時接種は可能ですか？
A:R4年9月より同時接種が可能になりました。
- Q:ワクチン接種は何回行えばよいですか？
A:大人は原則1回、13歳未満は2回接種です。
※医師の判断で2回となる人もいます。
- Q:接種するのはいつごろが良いですか？
A:12～3月に流行するので、10月～11月に接種すると予防効果が期待できます。



※基礎疾患等のある方は主治医と相談しましょうね💡

★～負けないで体操で免疫力アップ～★

ちよびつと体操♪

①



膝の外側から両手で
おもいっきり押しましょう👊
足は負けないように外に
開くように抵抗しましょう。
おなかにも力を入れて
全身の力を使いましょう♪

次は両手をクロスして
内側から外へ押します👊
負けないように足を閉じる
方向に抵抗しましょう♪

②



両手で膝を床方向へ
強く押しましょう👊
膝を持ち上げて
手に負けないように
抵抗しましょう♪
左右両方行いましょう。

①～③は10秒間を
3回ずつ行いましょう！

③



小規模多機能型居宅介護事業所 **にじの音**

★～もみじの会(敬老会)を開催～★

9月
活動紹介♪

これそろったんじゃない?
ビンゴ～私が一番よ(^_^)



美味しい食事をありがとうな(^o^)

わしももらえるか♪
久しぶりだ!!
嬉しいわ(^_^)



プレゼント📺
まあ嬉しい!
ありがとう♪

にじの音スタッフより

今年は夏祭りと敬老会を同時開催しました!
ビンゴ大会に千本くじと盛り上がりましたよ(^_^)
スタッフが浴衣でおもてなし(^_^)喜んで頂けました♪

デイサービスセンター **コムハウス**

★～恒例の敬老会を開催しました～★

プレゼント当たったよ♪
いつもありがとうね(^_^)



ありゃ～難しいな!
「〇」だへんかや(^_^)
当たった、当たった♪
こげなんも楽しいね。



こげな所にや～
ようけ探いたわ!



ありましたね～
もう少し♪頑張って!
採れましたね(^_^)

コムハウススタッフより

敬老会にちなんだ〇×クイズ、宝探しゲーム、
職員によるソーラン節、思い出のスライドショーなど
多くの笑顔があり、とても喜んで頂けました(^_^)

～事業のご案内～

- ・居宅介護支援事業 (ケアマネ)
- ・訪問介護事業 (ヘルパー)
- ・訪問看護事業
- ・通所介護事業 (デイサービス) 「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業 「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- ・光の学校 (地域向けサロン)
- ・障害者福祉サービス事業
- ・ちょいてご屋 (介護保険外お手伝いサービス) (居宅介護・重度訪問介護)
- ・看護師家政婦紹介所

介護のお困りごと、気になることは
ご相談ください。

編集後記☞

ようやく秋を感じられるようになりました♪
紅葉を見に行くのが待ち遠しいですね(^o^)
運動したり、美味しいものを食べたり、趣味に
没頭したりと、今だから楽しめることをたくさん
行いたいですね! 秋はお祭りやイベント事も
多いですので、おもしろい満喫しましょう!



有限
会社

新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

