



2024年
11月10日発行

朝夕が冷え込む日も
増えてきましたね。
体調を崩していませんか？

11月の暦・行事の紹介

11月11日 介護の日

高齢者や障がい者への介護の理解を深める日とされています。

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の文頭の語呂合わせでこの日に決まったそうです。



11月14日 世界糖尿病デー

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定しました。11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日だそうです。

11月21日 世界ハロー・デー

10人に挨拶することで「争いより対話を」というメッセージを込めた日です。是非、親戚やご近所の方等、10人を目標に挨拶をしてみてください。



11月は気温も湿度も急降下！乾燥シーズン到来！

11月は日に日に気温が下がり、寒暖差が激しくなると体調を崩しやすくなります。

お肌も乾燥してカサカサになってきます。

保湿のクリームやローションなどをしっかりと塗り、日常的にケアしていきましょう。



11月にちなんだクイズ！

答えは
裏面です！

①秋を代表する植物で「生きた化石」と言われるのはどれでしょうか？

1. コスモス 2. もみじ 3. イチョウ



②糖尿病のリスクの一つに、血糖値の変化がありますが、食べた後血糖値が最も上がる食べ物はどれでしょう？

1. メロンパン 2. ショートケーキ 3. バナナ



③手紙を書く時に使う、11月の時候の挨拶は何でしょう？

1. 余寒の候 2. 薰風の候 3. 晩秋の候



質問！

訪問看護ステーションの24時間対応とは何ですか？

365日24時間対応可能な態勢を敷き、利用者様や家族の方からの相談に対応します。

必要時に看護師が自宅に**緊急訪問**します。



注意点

- ・24時間対応を依頼する場合は予めその旨を契約にて同意しておく必要があります。
- ・毎月一定の額が利用料金に加算されます。



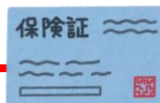
詳しくはスタッフに
聞いてくださいね！



お知らせ&お願い

- ・年末年始の訪問スケジュールなど 確認して、調整しますのでご協力ください。
- ・保険証が変更や更新された場合、主治医や医療機関が変更になった場合には必ず教えてください。

よく
お願いします



クイズの答え

① 3. イチョウ

現在のイチョウの祖先と言われている葉の化石が、約2億7000万年前の地層から発見されています。現存するイチョウは約1億9960万年前のジュラ紀から恐竜と共に栄えていました。

② 1. メロンパン

血糖値の変化が大きい順に メロンパン→ショートケーキ→バナナだそう
糖分の取りすぎに気を付けていきましょう。

③ 3. 晩秋の候

余寒の候は2月、薫風の候は5月、晩秋の候は11月でした。



富田ケアセンター有限会社
富田訪問看護ステーション

 086-522-5550