

# いわはら荘だより 秋号

胎内市下赤谷387-15 電話(0254)47-3331 FAX(0254)47-3351

吹く風も涼しくなってきました。衣類を調節し体調管理に気を付けてください。



## 敬老会



おやつに浜屋のおまんじゅうを食べました。



ひばり会の方をお招きし、敬老会を行いました。唄や踊りを披露して頂き、とても楽しい時間になりました。

基本の予防法をきっちり!

### インフルエンザを予防する生活習慣

#### 手洗い



指や爪の間、手首までしっかりと

#### うがい



喉の奥まで(3回以上)

#### マスク



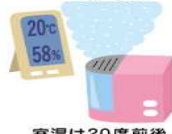
ぴったりと顔に合わせて、捨てるときはひもをもつ

#### 食事



一日三食を規則正しく

#### 環境



室温は20度前後、湿度は50~60%

#### 睡眠



十分な睡眠で疲れはその日のうちにとる

#### 服装



脱ぎ着しやすい服装で体温調節を

#### 運動



適度な運動で体力増進を

#### ストレス対策



オン・オフの切り替えを上手に

テレビや新聞では、インフルエンザが流行しているようです。予防注射を受けて、日頃から予防していきましょう。

### お知らせ

次回のデイだよりは冬号1月になります。