

栗木野荘だより 秋号

胎内市栗木野新田 106-1 電話 (0254) 48-3696 FAX (0254) 48-3280



秋も深まり、紅葉シーズンとなりました。これから段々と寒さが増してきます。気温の変化などで体調を崩さないようにしてください。



9月16日に敬老会を行いました。『ひばり会』の皆様による民謡や踊りを披露して頂き、皆さんに楽しんで頂きました。



インフルエンザは予防が大切です!

手洗い



外出後は、指・爪の間・手首まで石鹸で洗い、ウイルスを洗い流しましょう。

うがい



ぶくぶくうがい、からがらうがいを行い、口と喉からウイルスを追い出しましょう。

予防接種



インフルエンザが流行する前の12月中旬までに予防接種を受けましょう。

マスクの装着



咳・くしゃみが出るときは必ずマスクをしましょう。使ったティッシュはゴミ箱へ。

適度な湿度



加湿器などを利用して湿度を保ち、ウイルスの活性を抑えましょう。

体調管理



体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

中条高校の生徒3名が福祉体験に来ました。入浴後のドライヤーかけや食事の配膳、レクリエーションのお手伝いをして頂きました。子供達の姿に利用者様の笑顔もあふれていました。



お知らせ

次回のデイだよりは冬号1月になります。