

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

山も色づいてきました。日に日に寒くなってきています、
体調管理には十分に気をつけて下さい。



避難訓練



地震を想定した避難訓練を行いました。落ち着いて避難できました。



敬老会



ボランティアさんをお招きし、踊りを披露して頂きました。素晴らしい!! 踊りでした。



おやつは、東屋さんのニジマス最中を食べました。

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

職員紹介

青山運転員
10月より勤務しています。
一生懸命頑張ります。
よろしく
お願いします



—お願い—
お迎えの時間について・・・

悪天候や交通状況により、事前にお知らせしている、お迎えの時間を前後する場合がございます。ご了承ください。

