

# 栗木野荘だより 秋号

胎内市栗木野新田106番地1 電話 48-3696 FAX 48-3280



心地の良い秋風に、澄んだ空。  
大きく深呼吸をしたくなるような気持ちの良い季節となりました。  
朝晩の冷え込みも強くなりますので、体調管理に十分気をつけて下さい。

8/21に火災を想定した避難訓練を行いました。  
これからの季節、ストーブなど、ご家庭でも十分にお気をつけください。



敬老会を行いました。  
お祝いとして、「浜屋さんの紅白まんじゅう」やマジックショーを楽しみました。



毎朝の検温、健康観察、マスクの着用などのご協力ありがとうございます。引き続き感染対策を行ってまいりますのでご協力をお願いします。

## 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、がらがらうがいを、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。

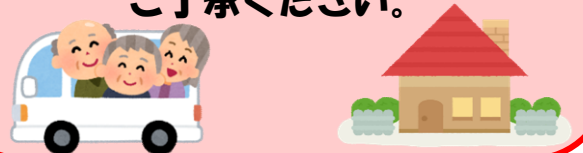
## 体調管理



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。

## 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ので、ご了承ください。



年末年始の営業日のお知らせ  
12月31日～1月3日  
は、お休みとなります。

