



はなぞの便り 12月

H27年度 はなぞのケアセンター小規模多機能ホーム

<http://www.kumamotokousei.jp>

早いもので今年もあと僅かとなりました。皆様におかれましてはどんな一年でしたでしょうか。今年もインフルエンザが流行する時期となりました。手洗い、うがいをこまめに行いましょう。

今年一年ご利用頂き、誠にありがとうございました。来年も、本年同様よろしく願い申し上げます。どうぞ良いお年をお迎えください。

12月の行事予定

餅つき大会
忘年会

イルミネーション見学
誕生会

クリスマス会
GH合同音楽会

10月28日 誕生会

10月誕生日の利用者様をお祝いしました。スタッフによる手品のあとには手作りケーキをみんなで食べられました。(o)/

10月24日 合同音楽会

GHの利用者様と合同で音楽会♪♪♪

11月1日 柿原公民館館 文化祭

文化祭に行きました。(* _ *)



11月16日 小規模農園散策



知恵の輪！ インフルエンザ予防対策

冬になると、インフルエンザが気になりますよね。予防接種以外にやっておきたい家庭でもできるインフルエンザの予防対策を始め、習慣化しましょう！

- 手洗い: 感染症予防の基本になります、こまめに手洗いをしましょう。
- うがい: インフルエンザのウイルスは湿気に弱いと言われているので、うがいによって喉を潤すと効果的があるそうです。
- 加湿: 寝てる間にのどが乾燥するのは、インフルエンザにかかりやすい原因の一つになります。加湿器や濡れタオルを干すなどして、部屋の湿度を保つようにすることも効果があります。
- マスク: 飛沫感染を防ぐためにマスクを着用しましょう。
- 栄養・睡眠: 栄養のある物を食べて、十分な睡眠をとるなど、免疫力を高める生活習慣はとても大切です。丈夫な体作りのためには、たんぱく質をしっかりとりましょう。また、納豆やヨーグルトなどの発酵食品は免疫力が高まるそうです。

職員紹介



まつい たつろう
松石 龍郎 (介護職員)

はなぞのケアセンター小規模多機能ホームに勤務して半年が過ぎました。まだまだ、学ぶことも沢山ありますがこれからも笑顔でがんばっていきます。宜しくお願いします。