



虹



新春とは名ばかりの厳しい寒さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

例年よりも早く雪が積もり、雪の高い壁ができて道路状況の悪い日が続いております。見通しが悪く事故が多発しておりますので、お出掛けの際には車や路面等に気をつけていただきたいと思います。

先月、デイサービスではお正月あそびを皆さんで行い、昔を思い出しながら楽しんでいただけたかと思ひます☆

調理レクのたこ焼きづくりでは、皆さんで美味しくいただきました！
今月の行事も楽しみにして下さいね(^.^)



2月の行事予定



2月20日(月)～22日(水)に運動会を予定しております。種目は検討中ですが、職員の種目もありますので楽しみにして下さいね☆日頃の体操やバンド訓練の成果を十分に発揮してほしいと思ひます☆



又、趣味の時間では、ひな祭りのヨーヨーキルト貼り絵も行う予定です♥出来上がりがとても楽しみです♪



～風邪のひきはじめにご注意！～



風邪やインフルエンザは、何よりも予防が大切。対策は、うがい・手洗い・ワクチン接種・マスクを着用する・バランスのよい食事・十分な睡眠等、規則正しい生活を続けて普段から免疫力を高めておきます。もしも風邪かな・・・と思ったら悪化させないように以下のことを守って下さいね！ 風邪は、ひきはじめが肝心！！

*安静にしてやすむ・・・あたたかくして早寝しましょう。



*しっかり食べて栄養をとる・・・ビタミンCがおススメ！！

*室内を適度な温度、湿度に保つ・・・室温は、21℃～24℃。

*外出はひかえる・・・どうしても外出する時はマスクをする。

*保湿でバッチリ♪風邪予防♪♪

