



ひまわりの郷田主丸



ごあいさつ

紅葉の候、皆様 お変わりございませんか。
 事業所もおかげ様で、現在25名の利用者様が元気に通っております。
 ご家族様や地域の皆様のご支援のもと、私達も利用者様の明るい笑顔に元気を貰って毎日ケアにあたっています。これから寒さが募ると思いますので、どうぞお体に気をつけてお過ごし下さい。



☆秋の笑顔☆



☆祝☆ご長寿のお2人！



合同運動会みんなで頑張りました！



畑の"里芋"がこんなに穫れたよ

文化祭ご案内

11月22日(土)13:30～ 是非お越し下さい

◎インフルエンザから身を守るために

(1) 正しい手洗い・うがい

手にはウイルスが付着している可能性があります。

①ウイルスは石けんに弱いので、外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。

②家へ帰ったとき、外で遊んだ後や人混みの中へ行った後、掃除の後にはうがいを心がけましょう。

★咳やくしゃみが出る時や人ごみに出るときには、清潔なマスクを着用しましょう。

(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすいのでふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

予防接種(ワクチン)は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。



ご家族や身近な方がかかれた時は**当事業所**にお知らせ下さい。