

たかさごだより

冬

編集・発行 高砂荘デイサービス

平成 23 年 01 月

インフルエンザ予防

寒さも一層増してきて、インフルエンザがいよいよ流行シーズンに入りました。予防には、うがいと手洗いが重要です

★うがいのタイミング

- 帰宅時や人込みから出た後
- のどが乾燥したとき、調子が悪いとき
- 空気が乾燥しているとき
- 起床時

★手洗いのタイミング

- ✧ 帰宅時
- ✧ 咳やくしゃみの後
- ✧ トイレの後
- ✧ 食事の前

以上のように、こまめにうがいと手洗いを行いましょう。

看護師：船 越

合わせて一つの漢字にしてください

例 田 + 力 = 男

生 日

舌 言

口 玉

行事

1月

書き初め・なのはな（生け花）

2月

豆まき・おひな様作り（工作）

なのはな（生け花）

3月

ひな祭り・料理教室

なのはな（生け花）

22日お正月を前にしめ縄作りを行いました。見た目より難しくみんなで教えあいながら楽しく作る事が出来ました。

28日に餅つきをしました。皆様年齢を感じさせない力強さで杵をふるい、餅を丸めて、鏡餅を作りました。お正月の雰囲気を一いち早く感じられた時間でした。



しめ縄作り・餅つき・チャレージ

連絡先：028（663）4330 担当者：杉本

答 星・話・国

稲 景