



ひまわり情報誌

発行日 平成30年11月20日

だんだん寒い季節になってきましたね！毎年秋から冬にかけては、インフルエンザなどは流行するシーズンです。人によっては重症化する恐れもあります。インフルエンザや風邪などに負けない身体づくりのポイントを紹介したいと思います



① 手洗い・うがいの施行 爪は短く切っておきましょう

② 湿度・換気 湿度50% 室温18~20度

③ 予防接種

④ バランスの良い食事 たんぱく質とビタミンを摂る

⑤ 休養

⑥ 口腔ケア 唾液が粘膜を潤し感染予防になる

⑦ 普段から運動する 体力をつけると免疫力アップになる



plata.jp - 18293401

「秋のおやつ作り」サツマイモ蒸しパンケーキ作りました〜！手をあわせていただきま〜す



忘年会のお知らせ



今年1年デイサービスをご利用いただきましてありがとうございました。ささやかながら、感謝の気持ちを込めまして忘年会を行いたいと思います

日時：12月4日（火）・5日（水）・6日（木）

場所：デイサービスセンターひまわり

職員による出し物や、楽しいゲームも企画しています！

利用日でない方も、忘年会に参加できますので、ぜひご相談してください



作成者 社会福祉法人上士幌福寿協会

デイサービスセンターひまわり

