



茶話会

<今月の行事予定カレンダー>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング	生協配達	マルエイ	
8	9	10	11	12	13	14
カラオケ 14時	百歳体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング eスポーツ	生協配達	マルエイ	笑いヨガ 午前中
15	16	17	18	19	20	21
	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング eスポーツ	生協配達	マルエイ 訪問カット	訪問カット
22	23	24	25	26	27	28
体力測定 14時	百歳体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング クリスマス 忘年会	生協配達 餅つき	マルエイ	笑いヨガ 午前中
29	30	31	 ☆パン販売 1階正面玄関で販売されます。 宇土：ナイスさん 月曜日11時半頃 富合：なすな工房さん 水曜日11時頃			
	よかよか体操 10時30分	大晦日				



年末年始に外泊できます。
予定のある方はお早めにお申し出ください。

最高気温が25℃以上の夏日が続き、暑いと言っていたのが嘘のよう。季節は一気に進み寒さが身に染みてきました。光陰矢のごとしの言葉通り今年もあわただしく過ぎようとしています。2024年は皆様にとってどのような1年になりましたか。今年も感染症対策にご協力くださり有難うございました。今年も残すところ1か月です。良い年末年始が迎えられるよう、お身体に気を付けて元気に過ごしてまいりましょう。

お知らせ



①感染症の流行について

インフルエンザやノロウイルス等による感染性胃腸炎、風邪など寒い時期に感染症は流行する傾向があります。

- 1: 湿度が低くなる…ウイルスや細菌は、低温・低湿度を好むため、夏よりも長く生存し、感染力も強いです。
- 2: 空気が乾燥している…湿度が低いと咳やくしゃみをした時に出るつば（飛沫）がより遠くへ飛ぶため、ウイルスも広がりやすくなり感染範囲が拡大するそうです。

3: 寒さにより人の身体も体温が下がる…体温が下がると、身体の免疫力が落ちる傾向があります。夏に比べ水分摂取量が減るため、咳や気管支の粘膜が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。



②ゴミの出し方について

割れたガラスや陶器は新聞紙や厚紙に包んで出しましょう。外側に「割れ物」と書いておくと安全に捨てることができます。回収業者や他の入居者がケガをしないように配慮しましょう。

③「自分でできることは自分でしたい」を職員がサポートします

身体状況の退化を防ぐため、現状維持のためにもご自身でいろいろなことに取り組んでみましょう。皆様がケアハウスで安心した生活を送ってくださるようサポートいたします。ご不安なことは遠慮なくお申し出ください。