

# 11月のおたより (行事日程)

## 紅葉狩りに行きましょう!

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

予定は天候や諸事情により変更する場合がございますので、何卒ご了承下さいませ。  
ご家族様も一緒に行事を楽しんでみませんか♪お気軽にご参加くださいませ。

		1	2	3	4	5
		紅葉狩り ドライブ 	紅葉狩り ドライブ 	紅葉狩り ドライブ 	紅葉狩り ドライブ 	紅葉狩り ドライブ 
		東伯けんこう		東伯けんこう		
6	7	8	9	10	11	12
紅葉狩り ドライブ 	紅葉狩り ドライブ 	買物外出 	買物外出 	買物外出 	買物外出 	映画上映会 
		東伯けんこう		東伯けんこう		
13	14	15	16	17	18	19
映画上映会 	映画上映会 	室内レク 	外食 	外食 	室内レク 	向山作品展 
		東伯けんこう		東伯けんこう		
20	21	22	23	24	25	26
敬愛会 	買物外出 	おやつ作り 	おやつ作り 	おやつ作り 	おやつ作り 	室内レク 
		東伯けんこう		東伯けんこう		
27	28	29	30			
室内レク	室内レク	室内レク	室内レク			

# インフルエンザにかからないために…

## ①栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。



## ②人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



## ③適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。



## ④外出後の手洗い・うがい

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



## ⑤マスクを着用する

咳やくしゃみの飛沫から人に感染するのを防ぐ効果もあります。

～感染予防に努めましょう～

