

2月のおたより (行事日程)



鬼は外～!
福はうち～!

あっという間に過ぎ去ってしまう2月
何をして楽しみましょうか♪♪



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					室内レク	節分
						
3	4	5	6	7	8	9
節分	室内レク	室内レク	カラオケ大会	室内レク	室内レク	室内レク
						
		東伯けんこう		東伯けんこう		
10	11	12	13	14	15	16
室内レク	室内レク	敬愛会	室内レク	おやつ作り	おやつ作り	買物
						
		東伯けんこう		東伯けんこう		
17	18	19	20	21	22	23
買物	外食	室内レク	外食	室内レク	室内レク	室内レク
						
		東伯けんこう		東伯けんこう		
24	25	26	27	28		
室内レク	買物	映画上映会	映画上映会	映画上映会		
						
		東伯けんこう				

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。

北栄みのりテイサービスセンター TEL37-6078



インフルエンザがまだまだ怖い季節です。
インフルエンザウィルスを近づけないように気をつけましょう。
5つの対策をご紹介します。

- ①人混みや繁華街の外出を控える。
主な感染経路は感染者の咳やくしゃみから飛ぶ、しぶきを吸い込むことです。
- ②外出後の手洗い。
手指に付着したウィルスを物理的に除去するために有効です。
- ③適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。
50%~60%の湿度が最適です。
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めましょう。
- ⑤はみがきをする
はみがきをしないとインフルエンザに感染しやすくなり、
感染した場合の治療薬も効きにくくなります。



◎ お願い ◎

外食行事や買い物外出を予定しておりますが、インフルエンザの予防・感染拡大等の理由でやむを得ず中止させていただく事もあります。ご理解をお願いいたします。
また、ご家族や施設、近隣でのインフルエンザ罹患がありましたら、デイサービスまでご一報お願いいたします。

◎まいたけ

カリウムや亜鉛、食物繊維、ビタミンDなどが豊富ですが、免疫機能がアップするβ-グルカンと、脂質をエネルギーに変えるビタミン12はきのこの中で最も多く含まれています。