



今月の目標

冬到来です！



寒さに負けず、身体を動かして 元気に過ごしましょう！

～環境を整え、安心して過ごす～

コロナ禍で、マスク・手指消毒・検温等を実施していただいておりますが、インフルエンザ等も流行してきます。ご利用者の皆様とご家族様にもご協力頂き、“かからない”“うつさない”で、安心して過ごせる環境作りをお願い致します。

○検温・手洗いや消毒を忘れない



○外出時のマスク着用(利用中も常に着用をお願いします)

○室内湿度は50%～60%で、適度な換気をする

○水分とバランスの良い食事、軽い運動で体力をつける

○緊急時の連絡先の確認

(ご家族、病院、ケアマネージャー、利用施設など)



※体調を崩してしまったら※

発熱等の症状があれば、速やかに受診し医師の指示に従い担当ケアマネージャーや、利用施設への連絡もお願いします。ご家族様がインフルエンザを発症した際も、その都度ご相談下さい。

～お誕生日おめでとうございます～

11月生まれの利用者様のお誕生会を行いました。ご自宅等でお祝いは、されていると思いますが、いつも一緒に過ごされる皆様と歌や踊りでお祝いするのも楽しんでいただけたのではないのでしょうか。



今月の行事

- ・誕生会(4名様)
- ・クリスマスメニュー
- ・ゆず湯週間
- ・冬至

～1年間ありがとうございました～
皆様に、今年一年のあすかの様子等をお伝えしてきました。ホームページにも記載しておりますのでご覧下さい。

12月30日～1月3日はお休みとなります。よい年をお迎え下さい。