プールですいすい歩きませんか

華だより

2020年2月号

発行　社会福祉法人　三幸福祉会

通所リハビリテーション　清華苑すいすい

定員３３名の老健併設通所リハ事業所

TEL　０７８－９３４－０６１６

ブログ更新中！
是非ご覧下さい

インフルエンザ予防について

流行ってきています！

毎年冬になると、気をつけなければいけないのがインフルエンザ！空気が乾燥した日本の冬は、風邪ウイルスにとって過ごしやすい環境なのです。予防接種をされた方も多いと思いますが、油断は禁物！急激な３８℃以上の高熱・悪寒・強い関節痛や筋肉痛・喉の痛み等の症状が出れば、インフルエンザの可能性があります！

予防をするには？？

風邪予防といえば『手洗い・うがい』が一番に思い浮かぶのではないでしょうか？もちろんその通り！手を介して体内に侵入することが多く、ドアノブなどにはウイルスが付着している可能性が大！神経質になる必要はありませんが、意識して手洗いしましょうね。またうがいに関しては、こまめに水を飲むことでも予防できるそうです。緑茶であれば殺菌効果もあるので、より効果的かもしれませんね！また外出時は人混みをなるべく避け、マスクを着用するようにも心掛けて下さいね！！

２月行事予定

- ２月３日（月）　節分レク
- ２月５日（水）レクボラ「シャローム」
- ２月１２日（水）バレンタインデーレク
- ２月２１（金）鍋パーティー

２月は１１日（火）、２４日（月）が祝日となる為、すいすいはお休みとなります。振替でのご利用をご希望の方は、お気軽にお声掛け下さい。ご迷惑おかけ致しますが、よろしくお願い致します。

散髪ボラ

３日(月)・４日(火)・５日(水)・６日(木)・７日(金)

※偶数月の方を優先に実施させて頂きます。

PHOTO Memory

初詣に行ってきました！

編集後記

今年は本当に暖冬で、お正月も過ごしやすい気候でしたね。初詣に行ったり、新年会をしたりと、お正月気分を堪能していましたが、あっという間に1月も終わりです。インフルエンザも流行しています！予防接種をしたからと油断は禁物ですよ！手洗いうがいはもちろんですが、食事や睡眠もしっかり摂って、風邪対策を！（三谷）

ある日の風景＊