

平成20年
12月号

西綾瀬だより

西綾瀬在宅
サービスセンター

《介護教室・介護予防教室のお知らせ》

介護予防教室

「身体の力を落とさないための体操」

～理学療法士による体操～

日時： 12月6日(土)

午後1時30分～3時

場所： 西綾瀬在宅サービスセンター

第1テイルーム

講師： 理学療法士 立花 淳一氏

参加費： 無料

◎お問い合わせは…

地域包括支援センター西綾瀬

(足立区西綾瀬3-2-1)

TEL 5681-7650



街のあちこちから、にぎやかなクリスマスソングが聞こえてくる季節となりました。年末の忙しさも増してきます。忙しいときこそ気を引き締めて、風邪をひかない様にしましょう。体調管理をしっかりして、元気に新しい年を迎えましょう。



気をつけよう インフルエンザ！

毎年、この時期に流行するのがインフルエンザです。新型コロナウイルスの流行も懸念されています。インフルエンザ対策には、予防が第一です。ウイルスに感染しない事が大切です。

- ① 手洗いとうがいをを行う
手やのどに付いたウイルスを洗い流します。手は、石鹸を使い、十分に流してください。
- ② マスクをする
のどや気道の乾燥を防ぐと感染が起こりにくくなります。マスクは清潔なものを使いましょう。
- ③ 咳やくしゃみをするときは、口を覆う
周囲に飛まつが飛び散らないようにしましょう。
- ④ 部屋の湿度は60%
空気が乾燥しているとウイルスに感染しやすくなります。加湿器などで湿度を保ちましょう。時々部屋の換気もしましょう。
- ⑤ 人ごみを避ける
外出時間をずらすなど工夫しましょう。
- ⑥ 十分な休養と栄養を取りましょう。
日頃から、体調を整えて体力をつけておきましょう。体調が悪いときは、早めに受診しましょう。インフルエンザにかかったら、他の人に移さないように気をつけましょう。



今月のお誕生者

高橋	高橋	兵藤	須川	山田	神田
高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋
六十一歳	七十三歳	八十三歳	九十三歳	九十五歳	九十九歳

おめでとうございます！

《職員紹介》

はじめまして

三上昭子です。

十一月四日から、西綾瀬センターで働いております。



利用者の皆さんと過ごしている、とても勉強になります。私なりに、一日一日を大切に一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

《お知らせ》

年末年始の休業について

平成20年12月28日(日)～平成21年1月4日(日)

※平成20年12月23日(火)と平成21年1月12日(月)は、祝日ですが、通常業務とさせていただきます。

