

☆☆☆クリスマス会☆☆☆

12月24日(木)にクリスマス会を行いました。

ボランティアの方々に来て頂き、スコップ三味線

演奏をして頂きました。

ご利用者様も体験をされました。

初めてとは思えないほど、とても

お上手に弾かれてました(\*'▽`\*)

「なの花」スタッフも「サンタが町に

やってくる」を練習し、披露しました。

とても緊張しました(笑)

クリスマスケーキは皆さんに

デコレーションをしてもらいました。



たこ焼き器で  
ケーキを作った



クリスマスプレゼントをくじ引きで  
したよ!何が入っ  
てたかな?

来月も楽しいイベント沢山準備しています。

また、報告楽しみにしてください!

冬至 (柚子湯)

12月22日(火)は

冬至でした。

皆さんに柚子風呂に入ってもらい、

体がポカポカになりました!!



季節の話

今年はずっと暖かい日が続いてインフルエンザの流行も遅れていると言われてますが.....インフルエンザに罹らない為に今から予防していきましょう!

1) 手洗い

・ウイルスは石けんに弱いので、外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う

2) ふだんの健康管理

免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

4) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。