平成24年1月15日発行

ふーじ維新

三代目・重田直俊

第87号

新年明けましておめでとうございます
本年も宜しくお願いいたします

2月の生活ガイド

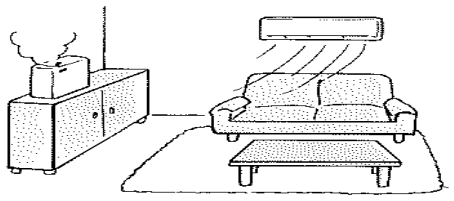
1年中で最も寒さの厳しい時期になりました。インフルエンザや風邪も流行する時期です。また、西日本ではスギ、ヒノキの花粉が飛散し始める時期です。花粉症にも注意しましょう

1 インフルエンザ・風邪予防

外出時にマスクをしよう！

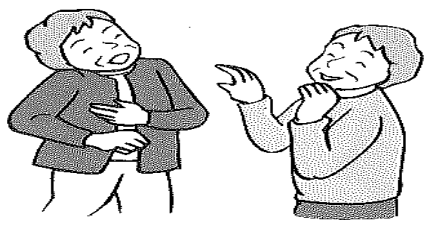
・ウイルス対応のマスクを着用しましょう。
・特に病院に行くときは必ず着用!!

加温加湿



ウイルスを弱らせるためには加温と加湿が大事です。湿度は50～60%に保とう。

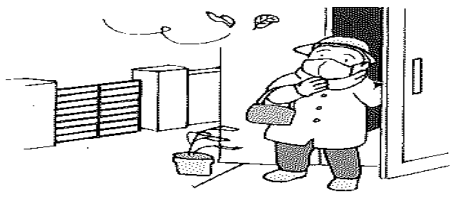
楽しいくらし



笑顔で楽しく過ごすことは自己免疫力を高め、風邪予防につながります。

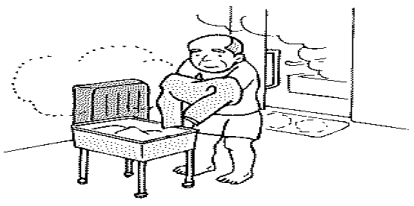
2 気温の変化に注意

外出時



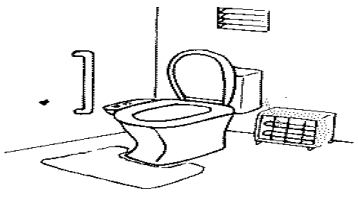
室内と屋外は大きな温度差があります。マフラー、マスクなど防寒対策をしっかりと。

お風呂



更衣室では裸になるので体への温度差が大きく、血圧も上がりやすい場所です。しっかり部屋をあたためてからお風呂に入りましょう。

トイレ



トイレも冷える場所の代表的な所です。同時に臭気もたまりやすいので換気と保温をしっかりしてあたたかいトイレにしましょう。

この度、一月より入社しました石光美希です。元気だけが取り柄です。笑顔で頑張りますので、宜しくお願いいたします。

二月の手芸コーナー

結ぶだけ編み物

材料	使用するもの
●毛糸 長さ165cm 16本 出来上がり寸法 15cm×77cm	●はさみ 毛糸 ※ここで使用したものは出来上がり寸法20cm×77cm 極太 45g 1玉

ミニ雪ダルマ

材料	使用するもの
●わた ●小枝 ●ビーズ ●糸 ●フェルト （バケツ用、手袋用） ●オレンジの紙 （にんじんの鼻） ※あれば、スノーテックス	●はさみ ●ボンド

まんぷく通信

一、富士（ふじ）
二、鷹（たか）
三、茄子（なすび）
四、扇（おうぎ）
五、煙草（たばこ）
六、座頭（ざとう）

江戸時代に最も古い富士講組織の一つが駒込富士神社の周辺に鷹匠屋敷があった事に由来します。駒込茄子が名産物であった事に由来します。一ふじ二たか三なすびと四五たばこ六ざとうはそれぞれ対応しており、富士と扇は末広がりで子孫や商売繁栄を、鷹と煙草の煙は上昇するので上昇を、茄子と座頭は毛がないので「止まっても、夢を見ていたいところです。」と洒落て家内安全を願うという間に三十二歳。現実を受け止めて、夢を持ちつつも嫁が早く欲しい重田様でした。”今月も皆様の笑顔”ご馳走

重田直俊

■発行/ デイサービスセンターふじ周南
■〒745-0025　周南市築港町12-1
スカイマンション1階
■TEL/（0834）27-2211　FAX/(0834)32-2551
フリーダイヤル/0120-128-307
■ホームページ ふじ周南 で 検索
■営業日･･･ 月曜日～土曜日
(日曜、年末年始は休み)
■営業時間 ･･･8:30～17:30
■サービス提供時間･･･ 9:30～16:00