

インフルエンザ・風邪を防ごう

インフルエンザや風邪、肺炎予防には日ごろの予防が大切です！
以下の事項に気をつけて健康的な毎日を送りましょう。

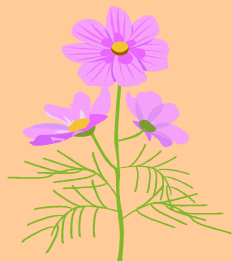
うがい・手洗い 	食後の口腔ケア 歯みがき 	よく笑おう
人ごみを避ける 	乾燥予防 	予防接種 早めの受診
快眠 	バランスの良い食事 	適度な運動 <small>(汗で体を冷やさないようにしましょう)</small>

- 病院受診時には必ず**マスク着用!** (ウイルス対応のマスクを
着用しましょう！)
- 室内の**湿度は55~60%**に設定 (加湿器などで乾燥を
防ぎましょう。)
- 家族からの**感染、家庭内感染に注意** (家族内にインフルエンザ、風邪をひい
ている人がいたら空気の入れ換え、食
事時間をずらす、マスクをするなどの
感染防止をしましょう。)

十月の健康便り

～10月の創作倶楽部活動～

〈ペーパーフラワー〉



コスモス

〈ボンボンチャーム〉

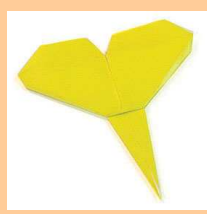


クマ

〈折り紙〉



紅葉



銀杏



りんご



松茸

ボードにて倶楽部の
活動を御報告します。

- 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 で
- 営業日… 月曜日～土曜日
(日曜、年末年始は休み)
- 営業時間… 8:00～19:00
- サービス提供時間… 9:30～17:00

後い子 はし田こと夜田 はしねびへへ
今とよふ想たでと待な等国た。た急行は秋「あ
月もう秋じ像。見がつつ夜道道い日るぐくはは
も宜職は周にまたあてな九ふ入がさといへてとタ
、し員深南おさサリいド駅号ベリいへてとタ
”く一まに任にンまてうが線き果とあ、近暮
皆お同つはせ、セし、イあににて小は三うれ
様願努て「し「ツた後プリはあてされつな。
のい力も鳳まいト。方にま、ら、くな四リタ
笑致し皆千すとは初か行すゆず風 りつた日
顔して様あ。お何めらっ。う。の見。、るの
”まをきかともゆ陽はだパ枕、るいつ、し
ごすい「り飽「住
重馳。りまき住
田走。りまき住
直様。のさあ
俊。のでせき
今な

まんぷく通信

