



〒601-1434 京都市伏見区石田森南町9番地

TEL 075-572-8207 FAX 075-572-8726

基本の予防法を
きっちり!

インフルエンザを 予防する生活習慣

手洗い



指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



喉の奥まで(3回以上)

マスク



ぴったりと顔に合わせて、
捨てるときはひもをもつ

食事



一日三食を規則正しく

環境



室温は20度前後、
湿度は50~60%

睡眠



十分な睡眠で
疲れはその日のうちにとる

服装



脱ぎ着しやすい服装で
体温調節を

運動



適度な運動で体力増進を

ストレス対策



オン・オフの切り替えを上手に

入所

2F 3F 合同で運動会を行いました!

利用者様に飾り付けをしていただいた箱に紐をつけ引っ張り合う綱引きや、手作りの玉で玉入れを楽しみました。綱引きでは力が入り過ぎて箱が壊れるというトラブルもありましたが、皆さま笑顔で楽しんでいただけました。玉入れは職員も参加し、お互い協力し汗ばむほど熱中し、力いっぱい玉入れを楽しみました。赤組の勝利でしたが、お互いの健闘をたたえ合い、最後は大きな拍手で終了と



敬老会



9月11日から15日に『敬老会』の行事を行いました。ジェスチャーゲームやカラオケ・旗揚げゲーム・箱の中身当てゲームで楽しんでいただきました！！
 ゲームで楽しんだ後は、全員で「上を向いて歩こう」と「川の流れるように」を合唱しました♪
 最後にメッセージカードをお渡ししました。
 皆様、いつまでもお元気に白寿デイケアにお越しくださいね★



* 個人情報保護法に基づき本誌に掲載しております写真につきましては、利用者様に承諾を得ております。