

ときしホームヘルパー通信

平成26年1月号

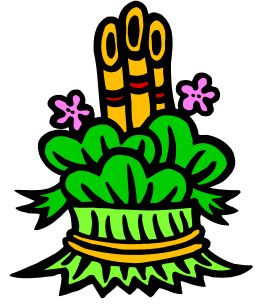
土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

NO.22



今年もよろしく
お願い致します。



睦月(むつき)の由来を知っていますか

日本では、旧暦一月を睦月(むつき)と呼び、現在では、新暦一月の別名としても用います。親族が互いに往来し、仲睦まじく宴をする月であるからといわれています。また、稲の実を初めて水に浸す月を指す「実月(むつき)」から転じたという説もあります。



インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザ予防のために、「今、できること」を行いましょ。

① 感染経路を断つ

- ・ 人ごみを避ける
- ・ 外出時はマスクをつける
- ・ 加湿や部屋の換気に気を配る
- ・ うがい・手洗いを忘れない



② 抵抗力をつける

- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ バランスの良い食事をする
- ・ ストレスをためない
- ・ 適度な運動をする



③ 免疫力をつける

- ・ ワクチン接種を受ける

