

ときしホームヘルパー通信

平成三十年一月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

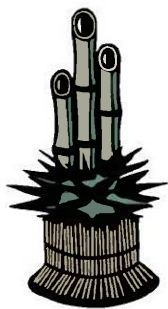
No.46



迎春



平成三十年、戌年が幕を明けました。昨年、桃太郎の申年、昨年の酉年、そして今年、戌年と「桃太郎」における鬼退治に向けての仲間が揃います。来年は亥年で突き進むための準備期間とも言えるでしょう。戌年には勤勉な努力家としての意味もありますので、知識を蓄えるにも最適です。犬猿の中を酉もつて暮れた昨年の酉年に感謝し戌年を乗り越えましょう。



インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザを予防するために、「今、できること」を行いましょう。

インフルエンザの予防法

- ① 栄養と休養は十分にとる
- ② 人混みは避ける
- ③ 外出時はマスクを着用する
- ④ 鼻からあごの下まですっぽりと覆うことが肝心です。
- ⑤ 外出後の手洗いを心がけて、最低十五秒以上。うがい、喉の乾燥を防ぎます。
- ⑥ 加湿や除湿部屋の換気に気を配る

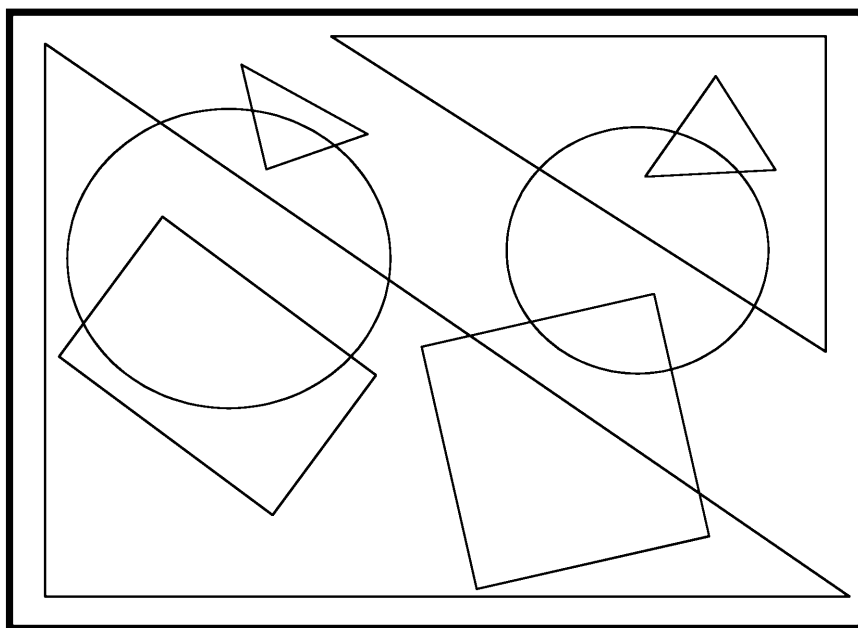
予防接種



頭の体操

〜睦月編〜

図の中に三角形はいくつありますか？



介護でお困りの方がお近くにありますらご当ヘルパーステーションにご相談ください。

