



# さざなみ便り

令和6年  
12月号

Vol

いよいよ冬本番となりました。  
今年も残すところあとひと月ですね。  
みなさんにとってどんな一年でしたか？穏やかな  
新年を迎えられますよ、そして来年もすばらしい  
一年になりますよう心より願っております。  
来年もどうぞよろしくお願いいいたします。



## 今月の行事

クリスマスプレゼントを  
お渡します  
お楽しみに！



## 今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

岡田 静子さん 12月9日

今川 等さん 12月11日



動画で見る



様

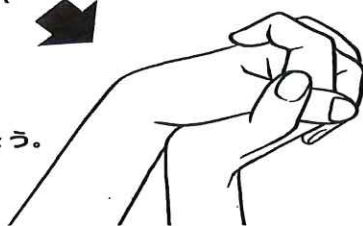
手首の柔軟性を高めることで、血行促進や  
転倒によるけがの防止につながります

### 手首曲げ 左右交互に4回



①手を組みます。

②片側に倒し、  
5秒間保ちましょう。



反対側も同様に行いましょう

## ～ お知らせ～

1、年末年始の休みは  
12月29日(日)から

1月3日(金)です  
1月4日(土)からスタート  
となりますのでお間違えの  
ないようお願いいたします。





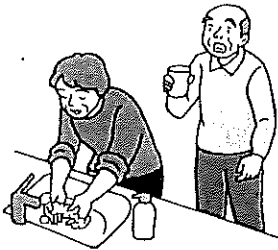
配布資料

# インフルエンザを予防しましょう

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する時季であり、高齢者は感染すると重症化しやすいため、特に注意が必要です。日頃からできる対策を徹底し、感染防止に努めましょう。

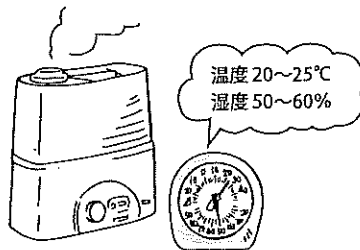
## 感染防止対策

帰宅時・食事前など小まめに  
手洗い・うがいをする



せっけんと流水で手を洗った後、アルコール消毒をするのも効果的です

暖房器具・加湿器で  
温度・湿度を保つ



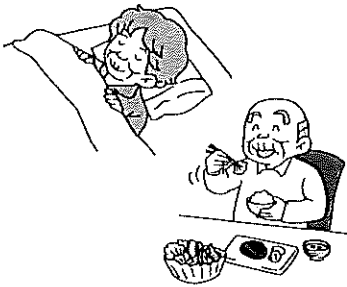
空気が乾燥していると、ウイルスが体内に入りやすくなります

外出時や人の多い場所では  
マスクをする



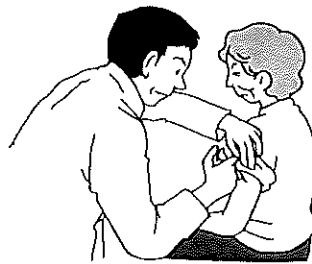
鼻やのどの粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入を防ぎます

日頃から十分な  
睡眠・栄養を取る



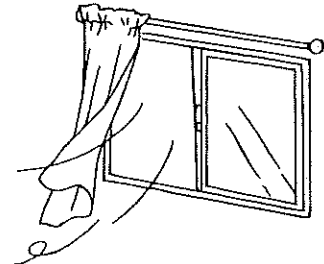
睡眠・栄養をしっかり取ること  
で、免疫力が高まります

インフルエンザ流行前に  
予防接種を受ける



発症を抑えたり、感染したとき  
に重症化を防ぐ効果があります

1～2時間に1回、5分間  
換気をする



2ヶ所の窓を開けると、さらに  
効果的です

## インフルエンザかもしれないと思ったら…

発熱などの症状がなくても、体調がすぐれないときはご連絡ください。

また、インフルエンザを発症してから5日間、熱が下がってから3日間は、感染拡大防止のため  
自宅で療養していただきますよう、ご協力をお願いします。

