

# まるめろ1月号

介護支援センターあけぼの会  
弥生苑デイサービス№273  
令和5年1月4日発行



## 謹賀新年



あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。コロナウイルスが収まることなく、昨年も感染予防を余儀なくされました。今年も予断を許さない日々が続くと思いますが、感染予防を徹底しながら皆様に安心してお過ごしいただける環境づくりに努めます。

栄養バランスの摂れた食事、安全面に配慮した入浴、身体機能に合わせた機能訓練と様々なアクティビティ…等々。今後も継続して当苑のデイサービスをご利用いただけるよう、皆様のお声を参考にしながらサービスを提供していきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



デイサービスのお部屋の大型壁面が完成しました！

皆様ご協力ありがとうございました♡

二〇二二年

おもひで写真館



## 1月のアクティビティ

- 5日(木) : 頭の体操
- 9日(月) : 鬼の飾り
- 14日(土) : 雪だるま
- 18日(水) : 折り紙教室
- 20日(金) : 節分の飾り
- 24日(火) : 季節の折り紙飾り
- 最後の週間 : 工作付き有料カレンダー(2月分)



登録日ではない方もご参加いただけます♡ ご参加お待ちしております♪

新しいお仲間のご紹介

三名の新しいお客様が参加されることになりました

よろしくお願いいたします♪



1月誕生日

6名のお客様が誕生日をお迎えになります

# 保健だより

## 【再掲示】

### 手洗い・うがいの仕方について

#### 正しい手の洗い方


手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

-   
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
-   
手の甲をのぼすようにこすります。
-   
指先・爪の間を念入りにこすります。
-   
指の間を洗います。
-   
親指と手のひらをねじり洗います。
-   
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

#### うがいの仕方

-   
コップに水を用意して  
水道水でOK
-   
口に半分くらい、水を含み
-   
正面を向いたまま「ブクブク」と  
口の中の食べかすを浮かせて吐き出す
-   
もう一度、口に水を含み
-   
顔を上に向けて「ガラガラ」と  
「あー」や「うー」と声を出して
-   
「ガラガラ」うがいは2～3回  
ガラガラ 1回は15秒くらい

コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行してきています。毎日の手洗い・うがいと、マスク着用を行いながら感染予防に努めていただければと思います。最近は特に空気が乾燥しています。自宅にいるときも加湿器を使用したり、濡れタオルを干す等して保湿していきましょう◎