



## インフルエンザにご注意

今年もこの季節がやってきました。

隠れインフルエンザが猛威をふるっているようです。

**予防として・・・**

- ① 栄養と休息をしっかりとる
- ② 人ごみを避ける
- ③ 適切な温度、湿度を保つ
- ④ 外出後の手洗いとうがい
- ⑤ マスクをする



インフルエンザは普通の風邪とは違う、感染症です。

体調が優れない時は、無理せず職員までお声掛けください。

感染拡大の防止にご協力をお願いします。

健康のため、こまめに水分摂取しましょう。

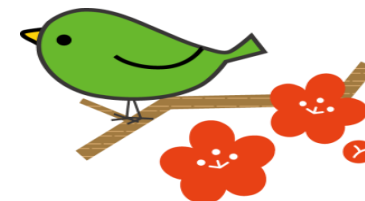


冬場は夏に比べ発汗量が少なく水分補給を控えがちになります。水分不足は脳梗塞や心筋梗塞などの原因になることがあります。

**人は尿や呼吸などで1日約2リットル  
もの水補給が必要です。**

水分補給の目安は食事のときや起床時、就寝前などに1日10回、コップ1杯程度水分補給を☆

写真館



			1日	2日	3日
			カラオケ		昼食イベント
			石狩御膳	鶏のやわらか煮	お寿司
5日	6日	7日	8日	9日	10日
		民謡	フラダンス	花子の会	
天井	五目寿司	カレーうどん	高菜チャーハン	寄せ鍋風	カジキの香草焼き
12日	13日	14日	15日	16日	17日
		書道		カラオケ	
海老天井	鶏肉の胡麻だれ焼き	豚肉の和風ソテー	豚丼	回鍋肉	鶏甘辛煮
19日	20日	21日	22日	23日	24日
おやつ作り		カラオケ			
カジキのにぎ味噌焼き	生姜焼き	鶏肉の甘煮	かやく御飯	南蛮漬け	鶏竜田焼きみぞれ酢
26日	27日	28日	2月の予定 		
カラオケ	ムークの会	吹き矢			
豚バラと大根の煮物	チキンカツ	鮭のステーキ			

☆☆  
**今月のお誕生日の方**

- ・伊藤(ふ)様 2月10日
- ・牛込様 2月22日
- ・窪田様 2月14日
- ・桑原様 2月20日
- ・清水様 2月10日
- ・田代様 2月15日
- ・田邊様 2月24日
- ・村上様 2月24日
- ・森様 2月10日

☆☆  
**お誕生日**  
 ☆ おめでとう  
 ☆ ございます♡

