

# 大森だより



H31. 2月号 No.54

## 新年会



素敵な踊り・歌を

ありがとうございました!



職員も混ぜて頂きました☆



お昼はおせち料理!

1/14~1/19までの6日間、新年会を開催しました!

今年もボランティアの皆様にご協力して頂き、歌ったり踊ったりの大盛り上がりの新年会となりました! お昼ご飯は、おせち料理を提供し、皆さんにもおいしく召し上がっていただき喜んで頂けたようでした☆

今年も1年楽しく元気に過ごしていきましょうね!

## 福笑い



目や鼻などの各パーツを投げて、おかめの顔を完成させましたが、なかなか思うようにいきません!(笑)  
お腹を抱えてみなさんで大笑いでした(笑)

## だるま転ばし



ボールを蹴って、縦一列に並んだダルマを倒していくゲームです! みなさん勢い良くボールを蹴り、次から次へとダルマを倒していました☆

## 今月の壁画 1月は今年の抱負



今月の壁画は、みなさんに塗っていただいた雪だるまに、今年1年の抱負を記入してもらいました! 職員も全員記入したので、目標を叶えられるよう頑張ります!! 笑

## 今月の特集~インフルエンザについて~

石巻市内でもインフルエンザが猛威をふるっています! 風邪っぽいなと思ったら、早めの病院受診を行いましょう!

インフルエンザウイルスが身体に進入してこないように、**予防**するポイントを紹介します!

まず、**予防法**☆1つ目は、**室内の湿度管理!** ウイルスは、比較的乾燥に強いといわれています。また乾燥状態が続くと、のどや気管支は防衛機能が低下する為、ウイルスによる感染が起こりやすくなってしまいます。適正湿度 40.1%以上を保つようにしましょう! 2つ目は、**栄養と休養を十分とる!** 3つ目は、**外出後の手洗い・うがいの徹底!** 4つ目は、**人混みを避ける!** 5つ目は、**マスクを着用する!** となっています☆これらの予防法は、ご存知の方が多くとは思いますが、できる予防をしっかりと行っていきたいですね!