

2月に入りました。能登を震源とする地震が発生してから1か月が経ちます。甚大な被害が出ており、心痛める日が続いています。自分たちに今できることは何か、考えながら日々生活していきたいですね。

今年は寒暖の差が激しく、体温調整も難しいですね。皆さま体調を崩さず、元気にお過ごしください。コロナウイルス、インフルエンザも流行していますので、ご自宅でもうがい・手洗いの励行をよろしくお願い致します。

いきいき

NO.91 令和6年2月 だより

あわら複合ケアサービス
TEL:0776-77-2282
直通:080-4361-4507
住所:あわら市二面2丁目 302 番地
ホームページ:www.naruza.jp/

お正月らしく、おせちパズルや福笑いをしました



食パンでパントリーフを作
って食べました♡





笑顔のある生活をしましょう

～『つくり笑い』から始めてみませんか～

昔から『笑う門には福来たる』と言われています。

『笑い』は自分の気持ちを癒してくれるばかりか、周りの人たちも和ませてくれますね。

『笑い』は、体内の血流を増加させて免疫力を高めることが科学的にも証明されているそうです。

そうは言っても、大笑いするほどのことはなかなか起こりませんよね。

そんな時『つくり笑い』をしてみましょう。たとえ『つくり笑い』であっても、本当に笑った時と同じ効果を発揮することが実証されています。



最近笑っていないなあという方、ぜひ『つくり笑い』を。
笑顔になることで、楽しい感情がきっと生まれますよ！！



インフルエンザ、コロナウイルスが拡大中！！

感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

看護師より



日常から行える感染予防対策

手洗い



石けん液で
こまめに手洗いを
行いましょう

手についたウイルスを
洗い流します

手指消毒



手洗い後、
手指の消毒も
行いましょう

手洗い後に行うと
より効果的です

うがい



日常的に
うがいを
行いましょう

喉についたウイルス
を洗い流す効果が
あります

マスク



せき・くしゃみには
マスクを
つけましょう

飛沫感染を防ぐと
共に、鼻や喉を
乾燥から守ります

教育



感染予防のために
必要な正しい知識を
習得し日頃の生活に
活かしましょう

日常の感染予防に
つながります

健康管理



38℃以上の
熱がある時は
自宅待機

万が一の時の
感染拡大防止に



★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します

