



えにし便り

平成27年 11月号

秋も深まり、秋晴れの空が清々しく過ごしやすい季節となりました。夜はかなり冷える日もありますが、みなさま体調は大丈夫でしょうか？

日中は暖かい日も多いので洋服の調整がなかなか難しかったりします。上にさっと羽織れるものをいくつか出しておくといいですね！

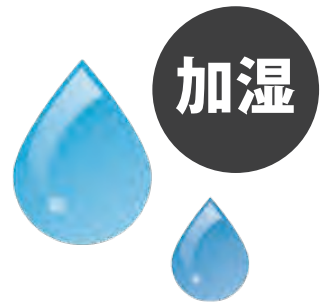


インフルエンザの 予防接種の予約はお済みですか？

10月1日から予防接種が始まっています

今年もあっという間にインフルエンザ対策の時期がやってきました。かかりつけの医療機関に早めに相談しましょう。インフルエンザワクチンの接種を行ない、インフルエンザの感染及び重症化を防ぎましょう。

やはり予防の基本は



の4拍子です。夏の間はついつい気が緩んで忘れがちなので、秋冬に向けて早めに習慣を取り戻したいところですね。

えにしのスタッフは、
感染・感染拡大の
予防を徹底しております
ので、ご安心ください。

予防接種は体調の良好な時に！接種前に体調を整えましょう。
また、**ご家族様も一緒に接種**することが予防に大変有効です！

区から配布された予診票を失くされた方
お問い合わせコールあだち 03-3880-0039

夏の暑い間、エアコンの効いた部屋で閉じこもりがちになっている身体は筋肉が衰えています！

秋になり過ごしやすくなったので、晴れた日は日光浴や、調子がいい時には少しでも身体を動かしましょう！外出できない方でも、窓を開けて太陽の光を浴びながら手先を動かすなどの、無理のない範囲の運動を試みませんか？

秋の清々しい空気で気分もすっきり！！

身体を動かそう！



11月11日は
介護の日



いいひ！
11月
いいひ！
11日

「介護の日」（11月11日）とは、介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者様及び介護を行っているご家族様など、介護従事者を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日で、平成20年度に設定されました。

「いい日、いい日」といった、覚えやすく、親しみやすい語呂合わせが特徴です。

ご利用者様やご家族様の環境がさらに良いものとなるよう、考える良い機会だと思います。何かお気づきの事やご要望がございましたらぜひご相談くださいませ！