

とんど

1月10日、遅越地域の
とんどを観させていただ
き、ひこばえから、お神
酒とぜんざいをふるまわ
せていただきました。



今年も皆様の無病息災
をお祈りしました。
お元気で楽しく過ごして
いただけますように！

デイケア新年会

1月18日～22日の週は、新
年会週間でした。
職員の出し物に笑い、ゲーム
で盛り上がり、楽しんでいただ
きました。



ビンゴゲームで、大きな賞
品を獲得され、皆さま、ご
満悦の様子でした。



ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124

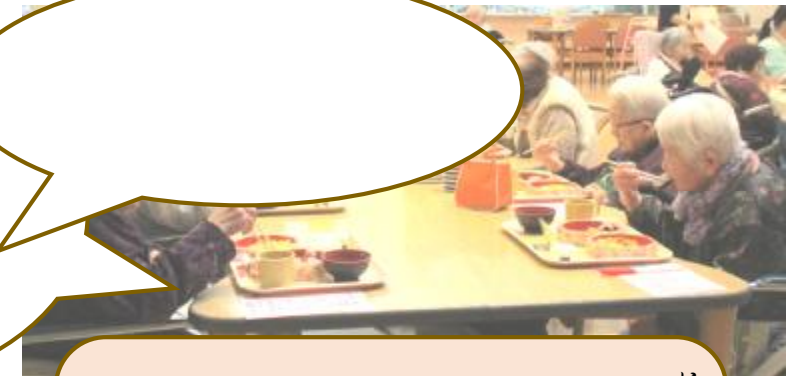
書初め

1月2日には書初めをさ
れました。
新春の挨拶などを書に
かれて、皆様で和やかに
すごされていました。



お正月御膳

元旦の昼食は、おせ
料理でした。皆様、豪華
なおせちに満足してい
ただけたことと思います。



雑煮	栗きんとん	黒豆	紅白なま酢	海老の旨煮	八幡巻き	数の子	ぶりの照り焼き	たつきごぼう	煮しめ	ちらし寿司	お品書き
----	-------	----	-------	-------	------	-----	---------	--------	-----	-------	------

行事予定

7日 誕生日会

川本ミサコ様(1日)
香川 艶子様(11日)
湯浅 保 様(12日)
野田カヨノ様(17日)
加藤 次子様(25日)
後藤ユキエ様(25日)



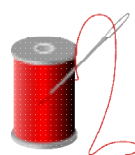
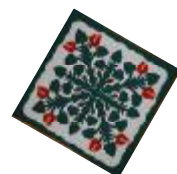
3日 節分 豆まき



「ひこばえだより」にてお取り扱います個人情報は「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。

デイケア作業予定

第1週目～第4週目
ぞうきん・花ふきん
刺し子・ぬりえ



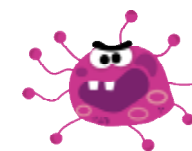
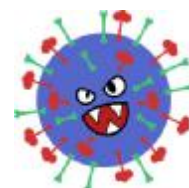
編集後記

みなさん、こんにちは。年が明けて、もう一ヶ月が過ぎました。年々、日々が過ぎていく時間が早まっているように感じるのは、私だけでしょうか？ さて、私は、今年が年女です。自分の身体メンテナンスが必要なお年頃になりました。皆様と共に、心も身体も元気に過ごせるよう、がんばって参ります。



インフルエンザにご注意!

インフルエンザ		かぜ
高い(38℃以上)	発熱	無し、または微熱
かぜの症状に加え、発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感など	主な症状	のどの痛み 咳、鼻水など
急激	発症	ゆっくり
気管支炎、肺炎など	合併症	ほとんど無い
流行性	発生状況	散発性



インフルエンザの最大の予防法は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。感染しにくくなりますし、かかったとしても軽い症状で済むといわれています。現在、大規模なインフルエンザの流行はみられませんが、冬も本番です！今までかかっていない人やワクチンを受けていない人は、受けておいたほうがよいでしょう。

日常生活における予防法

外出時はマスクをしましょう

帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。

室内では加湿と換気を良くしましょう

感染を広げないためにも、感染の可能性のある方は、咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はただちに洗うようにし、周りに配慮しましょう。

