２月号　平成２７年２月発行（第 212 号）

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

デイケア新年会週間

新年会のビンゴゲームで、大きな景品が当選されて記念撮影！！

職員の出し物で、
みなさん楽しまれて
いました。

書初め

１月３日（土）、みなさんが書初めをされました。
新年の抱負や想いを文字にされ、とても和やかなひと時を過ごされていました。
素敵な１年になりますように！

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザ
発熱⇒高い（３８℃以上）

風邪の症状に加え、発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感急激に発症します。

風　邪
発熱⇒無いか、微熱

のどの痛み、咳、鼻水など

ゆっくりと発症します

2月の行事予定

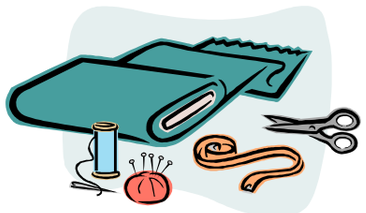
1日（日）誕生日会
川本ミサコさん（1日）
湯浅　保　さん（12日）
野田カヨノさん（17日）
横山露子さん（20日）
後藤ユキヱさん（２５日）
加藤次子さん（２５日）

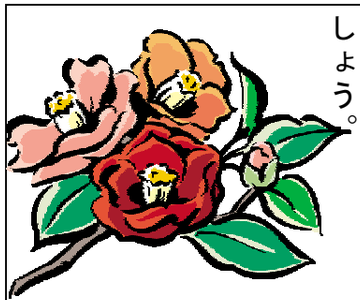
３日（火）節分　豆まき

「ひこばえだより」にてお取り扱いします個人情報について当施設の「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けますので、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～第４週
ぞうきん･編み物･花ふきん
刺し子･紙粘土だるまさん





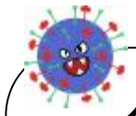
編集後記

みなさん、こんにちは。早いもので新年が明けて、もうひと月が過ぎました。
一月は往ぬる
二月は逃げる
三月は去る
本当にその通りですね。
寒さも今が本番です。インフルエンザに負けない様、あっという間に過ぎてしまう日々を一喜一憂しながら、過ごしましょう。

とんど

１月１１日（日）遅越地域のとんど祭りが行われ、みなさんも施設内から見学されました。地域の皆様にぜんざいや御神酒をご提供し、楽しい地域交流のひとときとなりました。

インフルエンザと風邪の予防法



インフルエンザ

帰宅後すぐのうがい、手洗いは大切です。マスクも、充分な効果は期待できませんが、自分が他人にうつすことは避けられるので、使った方がいいでしょう。

風　邪

丁寧なうがいや、石けんを使っての手洗いが効果的です。
マスクは効果が期待できるので、使いましょう。

十分な睡眠・バランスの良い食事とビタミン補給
適度な運動・人ごみは避ける・タバコの吸いすぎに注意

以上に気をつけてこの冬も乗り切りましょう。