



ほろいわだより

平成 28 年 12 月第 55 号

……12月の行事予定……

12 / 1 (木)	熊谷・川上さんのストレッチ	13:30~14:30
12 / 5 (月)	音カフェ	13:30~15:00
12 / 6 (火)	健康相談	13:30~14:30
12 / 20 (火)	楽しく体操	13:30~15:00
12 / 22 (木)	ポールストレッチ	13:00~15:00
12 / 26 (月)	熊谷・川上さんのストレッチ	15:00~16:00

インフルエンザとノロウイルス

インフルエンザに感染しないために

帰宅時にはうがい、手洗いを忘れずに行いましょう。

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事をとることは免疫力を高めることになり、風邪の予防にもなります。

ノロウイルスに感染しないために

食事の前やトイレの後、調理の前後の手洗いを忘れずに。

家庭内で発生した場合、乳幼児や高齢者の下痢便や、おう吐物にノロウイルスが大量の含まれていることがありますので、おむつ等の取扱いには注意しましょう。

また食品から感染することもあります。調理器具や調理台は消毒することが大切です。

インフルエンザやノロウイルスの予防対策として、うがいやマスクの着用もあります。

少しでも体調が悪い時は早めに病院で診てもらうようにしましょう。

11 / 25 ノルディックウォーキング

ウォーキングの後にお茶やお菓子をいただき

ながらクリスマスリースを作りました。

今月もいろいろなイベントがあります。皆様のご参加をお待ちしております。



…最近ゴミ出しマナーが悪くなってきました。ゴミカレンダーをよく見て決められた日に出すようにしましょう。…