

みかづき広報

12月

師走を迎えて…

早いもので、2016年も最終月を迎えました。

皆様には、年間を通して暖かい言葉をかけていただき、有難うございます。私の方が励ましていただきました。この場をおかりしてお礼を申し上げます。

それにしても、一年の過ぎるのが早い事！ そんな気がするのは私だけでしょうか？

さて、これからは、インフルエンザ等の感染症にも気を付けなければいけません。予防接種は早めに受けましょう。

家に帰ったら、うがい手洗いも忘れずに習慣にしたいですね。

「風邪は万病の元」とも言いますから、風邪かな？と思うたら暖かくして、ゆっくり体を休めて下さい。十分な睡眠とバランスのとれた食事が免疫力を上げ、風邪の予防にも繋がるそうです。それでも治らない時は、迷わず病院に行きましようね！



防災の心得！

11月6日の防災訓練では、消火器の使い方、非常持ち出しリュックの中身等の勉強をしました。ご家庭でも缶詰・レトルト食品・菓子類・水・軍手・トイレトペーパー・ゴミ袋・ラップは常に備蓄し、期限を見て補充しましょう。

★非難に必要な、防災リュックに入れておきたい物。

- ❖ 水・乾パン・缶詰等の飲食品
- ❖ 軍手・靴下・下着・雨具・防寒着
- ❖ 現金・保険証・通帳・印鑑等の貴重品
- ❖ 常備薬・絆創膏等の救急セット
- ❖ 懐中電灯・ラジオ・電池
- ❖ 赤ちゃんのいる方はオムツ・ミルク等
だそうです。



パッチワーク教室の最新作はクリスマスのタペストリーです。ハウスと呼ばれる お家のモチーフとモミの木のモチーフがクリスマスの雰囲気をステキに表現しています。部屋の壁に飾ったら可愛いでしょうね！

