

デイサービスセンター 美空の郷便り

令和4年 12月 1日 発行

今年も残すところあとわずかとなりました。
朝晩もめっきり冷え込みようになりましたね。
皆様の体調はいかがでしょう。
新型コロナウイルスも再流行のきざしが見え始めています。

風邪や季節性インフルエンザの予防も含め、手洗い・うがいなどの感染対策をしっかりとしていきたいですね。

11月 行事報告

11/17 おやつレクリエーション
あんまき



朝起きたら、うがいをすると
就寝中に大量発生した細菌を一掃。

風邪や口臭の予防になる。
歯周病菌と歯垢も取れやすくなり、
歯周病予防になる。

正しいうがいのやり方

- ① コップに水、またはぬるま湯を用意する。
- ② 水(ぬるま湯)を口に含み、正面を向いたまま口を動かしブクブクとうがいをする。



- ③ 新たに水を口に含み、顔を天井に向けて、「あー」と声を出しながら15秒ほどうがいをする。
のどを洗浄するイメージ。

★ 12月の行事予定 ★

23日(金) おやつレクリエーション
バベーカーセラ

※新型コロナウイルス及びインフルエンザ感染防止対策の為
ボランティアの方達の来所されてのレクリエーション等は
控えさせて頂いております

発行元

株式会社ピュアウインド
住所 可児市今渡1375
TEL(0574)27-1205
FAX(0574)27-1206