

でいけあ一瓦版

vol.220
 介護老人保健施設エスペランサ
 発行日 令和2年12月



年末年始の営業についてのご案内を入れさせて頂いていますが、令和2年12月30日(水)が最終営業で令和3年1月4日(月)より通常営業となりますのでよろしくお願い致します。

秋も深まり、朝夕の冷え込みに冬がかけあしで近づいて来るのを感じるこの頃です。昼夜の寒暖差が大きく、1年の中でも最も体調を崩しやすい時期であり、厳しい冬を乗り越えるための準備を始めなければいけませんね。太陽の光をあびる時間が短くなりこの時期、日々の運動も不足気味になっているのかと思います。適度な運動、バランスの取れた食事、良質な睡眠で、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。



クリスマスツリー作りを真剣に取り組んで頂いています

リハビリを頑張っておられます



クリアな衝立に変更させていただき視界が良くなっております



せきエチケットで感染症予防!



周りの人を思いやる心づかいを。

みんなで予防。



防ごう!感染症!

感染症対策のためマスクを着用させていただきます。



声が聞き取りにくい場合があります。何卒ご容赦くださいませ。

入浴の順番

30日	~	4日	♂	が先
7日	~	11日	♀	が先
14日	~	18日	♂	が先
21日	~	25日	♀	が先
28日	~	30日	♂	が先

