

# でいけあ一瓦版

vol.232

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和3年12月

# 12月



Xmas会は、12/20~24日まで実施します。楽しみにして下さい。

街路樹の落ち葉が歩道に散るこの季節、冷たい大地を柔らかく包み込む陽光がホッと暖かく感じられますね。冬はウイルスなどの働きが活発になり風邪などの感染症のリスクが増加する季節です。免疫力を高めて、感染症に負けない身体を作りましょう。免疫力をアップする方法(体を温めて体温の低下を防ぐ・ウイルスの侵入を防ぐ・バランスの良い食事・自律神経のバランスを整える)で寒さや乾燥から体を守り元気で過ごして行きましょう！

## シェイクアウト訓練・避難訓練を行います

R3.12.9(木) 11:00~

日中に、地震が発生した想定で、シェイクアウト訓練(地震から体を守るための訓練)と、避難訓練を行います。訓練開始の合図でいっせいにそれぞれの場所で、自身の安全確保を行う自主参加型の防災訓練です。災害時の基本行動を改めて確認することにより安全確保行動の意識高揚と、職員の危機管理意識の高揚を目的として実施します。

**\*ご協力よろしくお願い致します！**

今年からクリスマスツリーの飾りを新しく変えました。壁面のツリーは手作りで皆さんと一緒に作成しました！



毎日、帰宅前に歌に合わせて歌体操を実施しています。皆さん、楽しそうに参加されています！

良いお年を  お迎え下さい