

# ひらはら神社に初詣に行きました



小吉でした！

中吉です！

ひらはら神社で初詣！  
良い年になりますように...

## 新年会



ひらはら神社で初詣を行い、新年会のすごろくゲームでは、動物の物まねをしたり、好きな人の名前を発表しました。新年より笑顔も見られ楽しく過ごしました。



## 看護師だより

寒い日が続いていますが、お体の調子はいかがですか？新型コロナの感染拡大が続いています。引き続きマスクの着用と手指の消毒、3密の回避をお願いします。ウイルスは気温が低く乾燥した状態で感染力が持続するそうです。部屋の乾燥を防ぐ為には、湿度を50～60%に保つ必要があります。部屋に洗濯物を干したり加湿器を使用すると乾燥を防ぐ効果があります。

## ◆冬季の過ごし方◆

- 体温を上げましょう・・・体温が1℃下がると免疫力が30%低下するそうです。生姜湯や温かな食べ物を摂取し体温を下げないようにしましょう。
- 室温の調整・・・暖房の室温設定は20℃に設定しましょう。湿度は、50～60%に保ち乾燥を防ぎましょう。
- 換気・・・ウイルスは、空気中に浮遊して留まっています。定期的に室内では換気を行いましょ。
- 食事・・・お肉や新鮮なお魚等には良質なたんぱく質が含まれています。体に必要なビタミンやミネラル分を摂りましょう。みかん等を食べるのも良いでしょう。

## コロナ禍における感染予防について(お願い)

コロナ感染症対策として三密回避への取り組みを行っています。今後とも、感染リスクの高い場所への移動等があれば事前にご相談ください。引き続き11都道府県(栃木・埼玉・千葉・東京・神奈川・愛知・岐阜・京都・大阪・兵庫・福岡)及び広島市への移動、もしくは帰省等があった場合、利用者様、利用者のご家族様に接触された日から2週間の待機をお願いしています。皆様の『憩いの場ひらはらの郷』を守るためご理解いただき、ご協力くださいますよう、引き続きよろしくお願いいたします。

## 2月のイベント

今月の行事は、節分行事です。  
豆まきで鬼(コロナ)を退治しましょう！

- お誕生日会・・・1日・9日・10日・17日・19日
- 売店・・・4日・18日
- 節分行事・・・1日～3日
- 変わり湯週間・・・22日～27日  
【厳選ゆずの香りの湯】



## ◆制服が変わりました◆



令和3年1月より制服が変わりました。明るい青色とえんじ色でリフレッシュしました。新たな気持ちでが頑張ります。よろしくお祈いします。

## ◆コロナ対策◆



コロナ対策として、加湿器空気清浄機を導入しました。

## ◆あしがき◆

今年の冬は寒さが厳しいですね。私が幼い頃は雪が降ると雪だるまを作ったり、雪合戦をして遊んだりしました。大人になっても雪が積もると雪だるまを作りたくなりますね。雪は、子供の頃の楽しかった事を思い出させてくれます。さて、先日私は61歳の誕生日を迎えました。60歳を過ぎると体力的には衰える部分もありますが、まだまだ動けるという部分も改めて見えてきます。例えば歩くのが楽しみになり、近所のスーパーでの買い物に、歩いて出かけたりします。今まで見えなかった街並みがゆったりとした時間の中では新鮮に映ります。これからも、自分の体に合わせ旧友を訪ねたり、思い出の地を巡ったり出来ればと思っています。その為には、体力維持が欠かせません。日々の運動を続けていきたいと思っています。(Y・N)