



師走に入り何だか気ぜわしく感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
寒さとともにインフルエンザの季節も到来です。予防として、帰宅後のうがい・
規則正しい食生活・十分な睡眠・予防接種などがあげられます。

ほんの少し予防をすることで、風邪などの症状で辛い目にあわず、楽しく冬を
過ごせます！（でも、お正月のご馳走の食べすぎにはご用心下さい。）

また、既にご存知の方が多いと思いますが、65歳以上の方を対象に予防接種
料の一部公費負担が認められている市町村があります。

まだの方は、なるべく早めのご予約を・・・！！



～☆スタッフ紹介：H・Y☆～

2001年4月より、ナイス・ケアのヘルパーになりました。若い人たちと一緒に考え、話し合いの場を持ち、勉強しながら仕事をさせていただいていることを嬉しく思っています。

利用者の皆様やスタッフの方々からパワーを頂き、自分なりに頑張りたいと思います。これからもよろしく願います。



年末・年始のお知らせ (12月29日～1月4日)

先月号でもお知らせしましたが、再びご連絡させていただきます。

- ① 介護保険サービス・・・・・・・・・・通常通り
- ② 在宅サービス（介護保険外）・・・通常通り
- ③ ナイス・ケアの家・・・・・・・・・・通常通り

※1 介護保険外でサービスご利用の方は、この間の基本料金が通常の50%割増になります。

※2 12月中旬以降のサービス依頼に関しては、現時点で受け入れ不可能な日がありますのでご了承ください。

また、12月上旬よりのサービス予定日時等の調整をお願いしています。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

最近、忙しさに負けてしまい自分自身を大切にすることを忘れていませんか？

ふっ と立ち止まり今年一年を反省しつつ、身も心も癒してあげることが必要です。

今年もあと少しです。悔いの残らない2001年を過ごしてください



暮らしの雑学 ～ 冬場のカビに要注意 ～

冬は暖房を使うため、屋内外の温度差が大きくなり、結露が起きやすくなります。結露でぬれた窓付近にはカビが発生しやすくなりますし、換気をしないですとホコリもたまります。

カビは不潔だけでなく、風邪やぜんそくを含めたアレルギー性疾患などの原因にもなるので、早めの対策を。



<リビング>

- ①窓枠に生じた結露はこまめにふき取る。
- ②換気をして空気の入替えを積極的に。
- ③ホコリはまめに吸い取る。

<トイレ>

トイレのふたは必ずしめる

<浴室>

- ①窓と換気扇でしっかり換気する。
- ②湯上りに冷水シャワーをかける。
- ③浴室の水分をふき取る。