



木枯らしが吹きすさぶ頃となりましたが、冬対策はお済みでしょうか。この冬も長期予報では「例年並みの寒さ」となっているようですが、この「例年並み」とは平均しての気温なので、数年前のような大寒波が来ないとも言えないそうです。ご注意ください。



平成31年4月30日に天皇陛下の生前退位が決まり、来年の12月23日は最後の「天皇誕生日」の祝日になるようです。明治・昭和天皇の誕生日は「文化の日」「昭和の日」として残っていますが、大正天皇の誕生日は残っており、「天皇誕生日」が必ず祝日として残るわけではないようです。



ところでカレンダー作成はいつ頃から始めるかご存知ですか。2年前から作業に取り掛かり、1年前に原稿を締め切るそうです。退位・即位日が決まっている平成31年のカレンダーの締め切りが迫っているため、カレンダー業界は困っているそうです。



月行事

11月27日(月)の午後から防災訓練を行いました。この防災訓練はいざという時、迅速に対応ができるように年2回実施しています。当日は入所者の方にもご協力頂きました。ありがとうございました。



風邪・インフルエンザ予防

寒くなり、風邪やインフルエンザが流行る時期になりました。予防のために心掛けたいことを紹介します。

- *十分な睡眠
- *バランスよい食事とビタミン補給
- *体調を整える適度な運動
- *極端な厚着や薄着をしない
- *手洗い・うがいをする
- *人混みを避ける
- *タバコの吸いすぎに気を付ける

今月の請求書に「外出・外泊届用紙」を同封しております。年末年始の外出外泊届は12月23日(土)までに2階ステーションまで提出をお願いします。

また、外出外泊の際、お戻りの際は薬のお渡しや注意事項、確認等がありますので、2階ステーションにお立ち寄り下さい。

12月の予定

13日(水)	理美容
18日(月)	月行事 クリスマス会
19日(火)	理美容
25日(月)	理美容

1月の予定

5日(金)	理美容
16日(火)	理美容