

平成 28 年 3 月



ほ け ん だ よ り

＜今月の目標＞ **まいにち せいかつ みなお 毎日の生活を見直そう。**

いよいよです3月ね。もう3月ですよ。今月は、年度末ということで利用者の皆さんも利用者

反省会・クラブ活動反省会と、この一年を振り返る月となります。

皆さんにとってのこの一年はいかがでしたか？一年は長いぞ～ということも言えるかもしれません

では極端になりますけれど、毎日を振り返ってみてはいかがでしょう？ここでのお話になります

すんで、やはり衛生や健康などについてとなります。さて怪我はしませんでしたか？風邪をひいた

りしませんでしたか？上手に手洗い・うがいは出来ましたか？私たちは食事をしたり、トイレにも

いきます。それこそ毎日の生活の中で最初に見直すことのひとつですね。この冬もインフルエンザ

やお腹を壊す胃腸炎も流行っています。まだこれからも乾燥したり気温の低い日などもありますの

で、けして油断はできません。毎朝登所に向けて支度をする際に、忘れ物が無いか？身だしなみに

問題が無いか？（手足の爪も同じことです。）ご自分でチェックをして出かけられると思います。

気持ちよく一日を送るためにも大事なことになるかと思えます。何かご自分で苦手なことが、少し

でも上手くいくようになるといいですよ。

＜今月の保健行事＞ 3/1 (火)・3/2 (水) 体重測定 3/3 (木) 3号室・4号室血圧測定
3/1 1 (金) 磯貝医師3号室・4号室内科健診
3/2 2 (火) 成田医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所

富樫勝江