

平成 28 年 3 月



ほ け ん だ よ り

こんげつ もくひょう
< 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

はんせいかい かつどうはんせいかい いちねん ふ かえ つき
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。

みな
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

きょくたん まいにち ふ かえ
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

えいせい けんこう けが
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

じょうず てあら で き わたし しょくじ
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

まいにち せいかつ なか さいしょ みなお ふゆ
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

なか こわ いちょうえん は や かんそう きおん ひく ひ
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

ゆだん まいあさとうしょ む したく さい わす もの な み
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

もんだい な てあし つめ おな じぶん で おも
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。

き も いちにち おく だいじ おも なに じぶん にかて すこ
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

うま
でも上手くいくようになるといいですよ。

こんげつ ほけんぎょうじ
< 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