

令和7年12月号

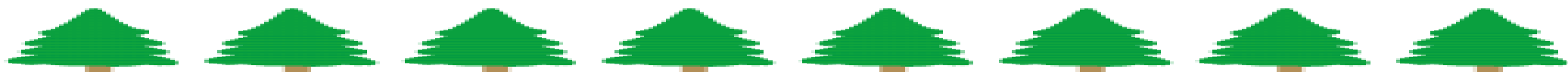
第188号

医療法人桂名会 リハビリネス梅森坂
名古屋市名東区梅森坂1-2201
TEL 052-705-6660 FAX 052-705-6661

いはびねす 梅森坂通信

〈クラブ・レクリエーション予定表〉

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6
(午前) 書道	体操	音楽療法	体操	音楽療法	体操
(午後) 筆文字教室		絵画		オカリナクラブA	
8	9	10	11	12	13
(午前) 体操	書道	体操	書道	体操	体操
(午後) 切り絵		絵画		オカリナクラブB	粘土工作クラブ
15	16	17	18	19	20
(午前) 書道	体操	音楽療法	体操	音楽療法	体操
(午後)	筆文字教室	絵画		オカリナクラブA	
22	23	24	25	26	27
(午前) 体操	書道	体操	書道	体操	体操
(午後) 切り絵		絵画		オカリナクラブB	粘土工作クラブ
29	30	31	先生のご都合等で当日変更になる場合がございます。 あらかじめご了承ください。		
(午前) 体操	体操	体操			
(午後)		絵画			



いよいよ12月に入り、本格的に寒い季節となりました。

今年は暑い時期が長かった為か、急な冷え込みで体調を崩される方が増えておられるようです。

手洗い、うがい、換気など基本的な対策を徹底して頂き、気持ちよく新年を迎えましょう。



正しい手洗いの方法



あなたのマスクの装着方法は大丈夫ですか？



マスクは正しく装着しましょう。

食事の前、トイレ後、
外出から帰宅後など、
こまめに手を洗いましょう。

朝と夕方の計2回、
5～10分程度窓を開けて
空気を入れ換えましょう。

起床後、就寝前、
のどの乾燥を感じた時、
外出から帰宅後などに
うがいをすると効果的です。



コロナやインフルエンザが流行中です、

対策をしっかりとって、健康な新年を迎えましょう。