



わかすぎ新聞

第15号
平成31年
1月4日

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。

新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。
本年も、リハビリ・リハレク・口腔ケア・行事等、皆様と一緒に元気いっぱい
頑張っていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。
皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

クリスマス会



12月24日・25日の2日間クリスマス会を開催しました。クリスマスらしく
サンタの帽子やトナカイのカチューシャをかぶりました。また、利用者様に
スタッフからクリスマスカードのプレゼントもあり大変喜ばれていました。



お手軽かぜ対策！



正しい「手洗い」「うがい」を身につけましょう

「手洗い」「うがい」は、普通のかぜやインフルエンザの他にも様々な感染症を予防するためにとっても効果的です。どんなに気をつけていても、私たちは毎日いろいろなものに触れていて、想像以上にたくさんの細菌などの微生物に汚染されています。しっかり手洗い、うがいをしているつもりでも、間違った方法のため効果が得られていないことも多いようです。

正しい手洗いの方法

1. 手のひらをあわせて
5秒間洗う



2. 手の甲を伸ばすように
5秒間洗う



3. 指先やつめの間も
渦を描くように5秒間洗う



4. 指の間も十分に
5秒間洗う



5. 親指を手のひらで
ねじるように5秒間洗う



6. 手首もわすれずに
5秒間洗う



正しいうがいの方法

うがいがしやすい量（約60mL）の水や緑茶（殺菌作用があるといわれています）、または希釈したうがい薬をコップに用意します。これを使って3回にわけてうがいをします。

- 1回目は口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいします。（いわゆる“クチュクチュペツ”）
- 2回目は、上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいします。（いわゆる“ガラガラペツ”）
- 3回目はもう一度“ガラガラペツ”をします。



2019年 年間行事予定

1月	新年会	4月	感謝デー
7月	周年祭	12月	クリスマス会



専務から一言

新春を迎え、皆様お健やかな日々をお過ごしのことと存じます。
本年も当施設で運動・リハビリ・カラオケをして♪美味しいものを食べて♪笑顔で楽しく♪過ごして頂ける様、職員一同サービスの向上に努めていく所存です。昨年同様のご愛顧を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。



リハビリサービスわかすぎ 0776-33-0708

