

# ふれあいだより 1月

倉敷市くすのき園(生活介護)  
〒710-0031 倉敷市有城710番  
☎(086)429-2792

あけましておめでとうございます。今年は十二支最後の亥年ですね。植物に例えると、草や花が枯れ落ちて、植物の生命が引き継がれて種の中にエネルギーがこもっている状態です。ここから、外に向けての活動よりも内部の充実を心がけると良い年だそうです。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## 1月の予定表

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	元日	休園		年初めの挨拶
7	8	9	10	11
お正月の伝承遊び				
14	15	16	17	18
成人の日	音楽活動			
21	22	23	24	25
節分に向けて				
28	29	30	31	
節分ゲーム活動				



療育の予定は、その日の体調や天候によって変更になる場合があります。  
**1/5 小寒(しょうかん)**… 池や川の氷の厚みも増し、寒さが厳しくなる頃。この日を「寒の入り」といい、寒さの始まりを意味します。  
**1/20 大寒(だいかん)**… 冷え込みが激しく、寒さが厳しい頃。ここを乗り越えれば、春近しという時期です。



小児科診察  
整形 診察

9日 16日 30日  
4日 11日 18日 25日



### 今月の活動

トーンチャイムでクリスマス音楽をしました。



お正月のクリスマスをつるしかざりを作りました。

#### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



#### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

#### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

#### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

#### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

#### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

一人ひとりの予防が  
インフルエンザの流行を防ぎます