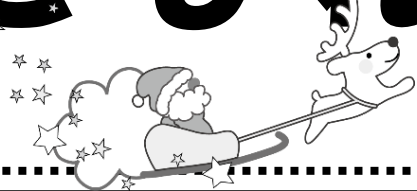


こもれびの里通信



こもれびの里・こもれび作業所・地域活動支援センター「楓」

第 158 号 平成 30 年 11 月 27 日

12月の予定

- 8日(土) 通所開所日
- 21日(金) マックスバリュース
ケーキ贈呈式
- 22日(土) 通所開所日
- 23日(日) 天皇誕生日
- 24日(月) 振替休日
- 28日(金) 仕事納め、年忘れ会
- 29日(土) ~1月3日(木)
年末年始休暇



通所・楓開所日のお知らせ

- | | | |
|------------|----|-----------------|
| 12月 8日(土) | 午前 | 作業、ドライブ又は体育館活動 |
| | 午後 | クリスマス装飾作り、DVD鑑賞 |
| 12月 22日(土) | 午前 | 作業、ドライブ又は体育館活動 |
| | 午後 | クッキング、ドライブ |

こもれび祭について

- * 11月17日(土)、第21回こもれび祭を開催いたしました。多くの方々にご来園いただき、盛大な祭にすることができました。
- * こもれびのメンバーも、この日を楽しみに待っていました。事前に装飾を作ったり、当日の園内美化や販売、司会を行ったりして、園祭の運営に協力してくれました。
- * 多くの保護者・ボランティアの皆様のご協力のおかげで、無事に大きなイベントを終えられたことを感謝しております。ありがとうございました。

年末・年始休暇について

今年の年末・年始休暇は、12月29日(土)~1月3日(木)です。6日間という長期休暇になりますので、体調管理には十分気をつけて、楽しい休暇をお過ごしください。

万が一、病気・怪我などの緊急事態が起こった場合は、こもれびの里までご連絡下さい。☎(74-3001)
※入所メンバーで休暇に伴う帰省変更があれば、お早めにお知らせください。

通所送迎大型バスについて



通所の送迎を行う大型バスが、新しい車両になります。今後、送迎のルートも変更になる可能性があります。詳細は後日、決定次第ご連絡いたします。



~看護師からひとこと~「冬場も水分補給を！」



夏は水分を多くとるようにとよく言われていましたが、冬場の水分補給も大事です。

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発になります。水分補給は、喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって外に出すのを助けます。

さらに、脳梗塞・心筋梗塞予防にも水分補給は大事です。寒くなって血圧が上がることも発症する原因の一つですが、水分の摂取量が少ないと血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。ドロドロ血液によって、血管が詰まりやすくなるので、冬場もしっかりと水分を摂りましょう。