



令和3年12月20日発行



## インフルエンザとコロナを予防

冬は、気温・湿度ともに低くなり、感染症にかかりやすくなります。特に今年は新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザの同時流行の恐れがあります。正しい予防法で「かからない」「うつさない」を心がけましょう。

### 基本対策

#### 手洗い

目安は30秒!



外から帰った時、食事の前後に石鹸で手を洗いましょう。

#### 換気

空気の通り道を作る!



1時間に1回、10分程度の換気をしましょう。

#### 栄養

主食・主菜・副菜をバランス良く!



栄養を十分摂って免疫力をアップしよう。

#### マスク

距離があげばマスクなし!



人と会う時、話をする時はマスクをしましょう。

#### 湿度

50~60%が目安!



湿度を保って、ウイルスが空気の中を漂うのを防ぎましょう。

#### ソーシャルディスタンス

できるだけ2m、最低1m 人との間隔を開けましょう。





テイク・アウト

# TAKE OUT 居酒屋

## 居酒屋・来ちよくれ、初の試み・・・結果は？

気まぐれ居酒屋・気ちよくれ・・・初の試みで、出前を利用してみました。名付けてテイクアウト・居酒屋・・・ドミノピザから出前をとりました。サイドメニューも豊富でした。ピザが大好きな方、初めて食べる方、美味しいと好評でした。ちょっと工夫をして開店した、今回の居酒屋、出前の店を変えれば、また楽しめます。コロナ禍ならではのアイデアですね。



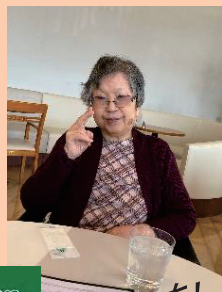
## 夢・希望

11/15



トキハわさだタウン

## 実現プロジェクト ~ご夫婦でお墓参りとわっタンと....~



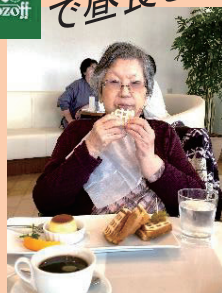
洋服選びは、奥様！女性の特権？



お二人とも大好き！モロゾフのホットサンド！



で昼食を！

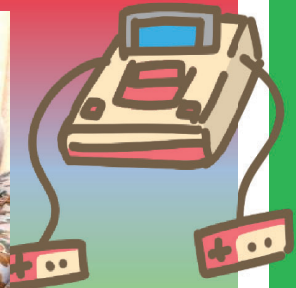


ご家族様も同行し、楽しい一日になりました。ご主人様の満面の笑みが印象的です。良かったですね！

## こんな内容の夢・希望は、実現できる？

どのような夢・希望でも結構です。職員にご相談ください。可能であれば、実現させていただきます。

# 世が世なら、プロのゲーマー！（だった？）



入居者様の日常



居室でゲームを楽しまれる入居者様をご紹介します。ちょっと懐かしいゲーム機ですが、楽しそうにゲームをされていますね。画面を見ながらのコントローラー操作、完璧です！



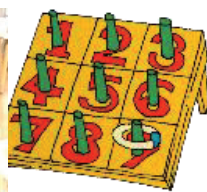
外気浴



輪投げ

# 菊花の前で・・・ハイチーズ！

さっそく記念撮影！



レクリエーションとはいえ、皆さん狙いを定めています。

少し早めの

Merry Christmas

11月

少し早めのクリスマスプレゼントを頂きました。

施設前花壇には、季節を感じる彩のお花を…、ホールには、菊花展にも出品した「スカイツリー」…  
ありがとうございます。施設の雰囲気により明るくなりました。入居者様に楽しんで頂きます。

佐藤正則氏:作「ついたて」

佐藤幸男氏:作「スカイツリー」

N/ガーデン

クリスマスカラーの植栽!



夜のとばりが降りる頃…

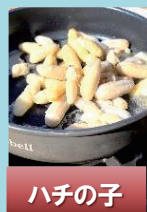
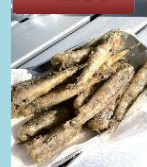
ソロキャンの癒しは、ピークに…

宮崎

ある職員の休日

無人島「乙島」キャンプ場

メヒカリ



ハチの子



ひおうぎ貝

## グルキャンでソロキャンする！(??)

(ちょっと意味がわかりません！なので教えてもらいました。)

グループでキャンプ場に行き、ソロでキャンプをする！ということでした。

キャンプにハマっている職員の話では、無人島でのキャンプは、文明の利器をなるべく使わず、自然と戯れる…  
そうすることが、この上なく癒しに繋がるのだそうです。日々のストレス…解消して下さい。楽しんで下さい。

ワイルドなキャンプには

ワイルドな食材が似合う！



編集後記

早いもので、今年も残りあとわずかとなりました。

この「すまいる」が皆様のお手元に届くころには、クリスマスで賑わい、  
年末年始の準備で慌ただしくお過ごしのことと思います。コロナに振り回された2年間、入居者様・ご家族様には、大変なご迷惑、  
ご心配をおかけ致しました。皆様のご協力に対し、お礼申し上げます。  
本当にありがとうございました。来る年も、皆様に安心安全に過ごして頂けるよう基本的な感染予防に  
努めてまいります。よろしくお願い申し上げます。