

## インフルエンザに

### かからないために…

急に寒くなり、本格的な冬がやってきました。そこで気になるのが、風邪やインフルエンザ。かかると高熱が出てしんどいですよね…  
そこで、予防法をまとめてみました。

#### ① 予防接種を受ける。

当院でも受け付けています。なくなり次第終了ですので、「ご希望の方はお早めに。」

#### ② 手洗いがい

外出後、食前の手洗いをしましょう。またアルコール消毒も有効と言われています。

#### ③ マスク

飛沫感染を防ぐためにも自分が咳やくしゃみが出る場合もマスクをしましょう。

#### ④ 適切な湿度保持

乾燥すると、気道粘膜の防衛機能が低下します。湿度は50〜60%が適切と言われています。

#### ⑤ 休養とバランスのとれた栄養摂取

体力をつけて抵抗力を高めましょう。

全部は難しいかもしれませんが、できることから始めて、インフルエンザに負けない冬を越しましょう！



## 臨床絵画体験記

一足先にスタッフで臨床絵画体験しました!!

絵が苦手な私は正直乗り気ではありませんでした…しかしチラシの「絵心のない方こそぜひ」の文字が目に入り、「本当に!？」と半信半疑で参加しました。

今回はりんごを描くものでした。目の前のりんごを見つめて、普段は見ない角度から、こんな色をしているんだ…こんな形をしているんだ…と新しい発見がたくさん。描き方も独特で…驚くことばかり。

「上手に描くことが目的ではない」とのことで、絵を描くのが苦手な私でもあっという間に時間が過ぎました♪私がこんな絵をかけるなんて…楽しい時を過ごすことができました!!

スタッフ S



### ぶちぶらす

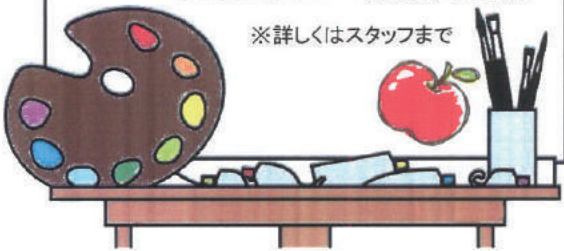
“臨床絵画”のプログラムが始まります。  
毎月第3火曜日 13:30~

初回は1/19(火)13:30~

事前予約制 定員10名

予約受付中!! 締め切り1/12(月)

※詳しくはスタッフまで



## ぶちぶらすからのお知らせ

12月25日(金)

午前:クリスマスパーティー

午後:クリスマスケーキ作り

※午後はレディースプログラムです。



12月28日(月)

午後のプログラムお休みです。

## 法人からのお知らせ

2月より下記の新事業所を  
開設いたします。

- ・相談支援事業所
- ・放課後等デイサービス

詳しくは次回号にて…

## 年末年始のお知らせ

12月28日(月) 午前診のみ

12月29日(火)

〃 休診

1月 3日(月)

1月 4日(月) から 通常

通常と診察時間が異なります。  
ご注意ください。