



令和7年11月号

Hello!ふぁみりいだより

肌寒くなったり、街角から金木犀の香りが漂ってきて秋の訪れを感じていますが先日、東京でも例年より早くインフルエンザが流行入りしたと発表がありました。利用者の皆様からは、インフルエンザの予防接種を受けたとの連絡はきていますが、やはり高齢者になると重傷化しやすいので注意が必要です。

【インフルエンザを予防する生活習慣】

- ・手洗い 指や爪の間だけでなく、手首までしっかりと洗う
- ・うがい ノドの奥まで三回以上行う
- ・マスク ぴったりと顔に合わせて、捨てる時はヒモを持つ
- ・食事 一日三食を規則正しく
- ・環境 室温は20度前後、湿度は50～60%
- ・睡眠 十分な睡眠で疲れはその日のうちにとる
- ・服装 脱ぎ着しやすい服装で体温調整を
- ・運動 適度な運動で体力増進を

上記は一例となりますが、意識して生活をしてみてはいかがでしょうか？
ふぁみりい職員も今一度、室内環境や消毒箇所など見直し皆様に健康で過ごしていただけるように頑張ります！



ボランティア大募集中！！

ただいまボランティアさんを募集中です。

配膳、活動の補助、傾聴のボランティアなどです。お問い合わせは安藤まで。

有限会社ナイスケア デイサービスふぁみりい
〒169-0075
東京都新宿区高田馬場4-31-10
FLAT MELS 1階
TEL 03-6279-3460 FAX 03-6279-3461

2025年10月の活動報告 ～ウサギちゃん集めゲーム～



ハロウィン ～ 仮装パーティー ～



Trick or Treat



10月20日(月) ボランティアによる
朗読劇を楽しみました♪



ご家族様等の見学、参加を随時受け付けております！
ご興味のある方はご連絡をお願いいたします。