



あびす通信 1月号



デイサービスセンターあびす

新年あけましておめでとうございます！！

あびすでは12月にクリスマス会を行いました。ビンゴ大会やボランティアさんによるフラダンス、サンタの登場など目白押しでした。ビンゴ大会では番号が読み上げられる度に皆様一喜一憂され、ビンゴになった方からラッピングされた景品を選んで頂きました。

このクリスマス会の模様は、あびすのブログでも詳しくご紹介させて頂いています。ぜひ一度ご覧ください!!



担当：美濃羽



ツジ薬局 ドラッグ部門

**新年明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお祈りします。**

清須店と本郷店で初春のクーポンチラシイベント開催！

期間 1月7日(月曜日)～ 1月14日(月曜日)

ポイント会員様限定！新春運だめし！！

(クーポンチラシのおみくじ券を切り離して

レジにお持ちください。)

おみくじの運勢にてポイントが●倍です！



くわしくは店頭まで

担当：原



ツジ薬局 調剤部門

「手洗いの大切さ」

明けましておめでとうございます！！2013年最初のテーマは、これから本格化する風邪のシーズンに備えて、基本にかえり、手洗いというがいの大切さについてお話します。みなさんは、手洗いというがいはしっかりしているでしょうか？**風邪の原因は約8～9割がウイルスが原因**だと言われています。そのウイルスは**手に付着しその手で食べ物や口を触る事によって感染します**。ほとんどの方は無意識に口元や食べ物を触ってしまうため、**手洗いはこまめ**に行いましょう！

ちなみに、消毒用のアルコールなどを使用する場合はなるべく流水で汚れを落としてからまんべんなく、手全体にすりこんで下さい。

基本を大切に。風邪予防に努めましょう (*^_^*)

担当：塚崎



賃貸住宅

「冬季の入浴について」

新年明けましておめでとうございます。

新しい年が始まりましたね。「新春」といっても、春はまだまだ遠く、寒い日が続きます。そんな中、体を温めてくれて、しかも疲れを取ってくれる**入浴**についてのお話です。冬季の入浴は、寒いからと言って湯温を上げすぎないようにしましょう。湯温を上げすぎると、体の表面だけが温まった感じがして、ゆっくり浸かる事ができずに、かえって湯冷めの原因となったり、血圧が上がり過ぎてしまいます。また、体力も消耗しますので、おススメは**40度、10分以内**です。こうすると、副交感神経が刺激され、浴後もリラックスして過ごして頂く事ができます。



担当：伊藤(智)

