

# さえき病院 通りハ通信

**今年も残すところ、後1ヶ月となりました☆**

だんだんと寒くなり、インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行る時期となりましたので、皆様、手洗い、うがいを徹底し、外出の際はマスクを着用しましょう！

平成28年12月30日(金)～平成29年1月3日(火)まではお正月休みに入りますが、皆さん風邪などひかれない様に新しい年を迎えましょう！！

< タオル体操を実施しています！ >



寒くなると外出を控えるなど、特に高齢者の方ほど体を動かす機会が少なくなりがちです。しかしこんな寒い時こそ、身体を動かしてガチガチになった筋肉をほぐし、ほかほかに温めてあげるために、身近なものを使って介護予防に努めています。

良ければ、体験からどうですか？

