いなほの里だより

稲刈りも終わって、寒さの感じる日も多くなってきました。
季節の変わり目、体調の崩しやすい時期なので気をつけてお過ごし下さい。

～おらほの行事紹介(10月)～

秋の運動会

赤組・白組　追いつけ追い越せの大接戦!!

お誕生会

おめでとうございます！

ボランティアの盆踊りや太極拳など素敵な演目でした。

外出レク

農協カントリーエレベーター見学

おでん遠足

両日とも天候にも恵まれて、外出日和でした。

りんご狩り

今年も立派なりんごがたくさん収穫できました。(^－^)

正しい手洗い

風邪の感染経路の一つに、接触感染というものがあります。これはウイルスが付着したものを触れた手から、目・鼻・口の粘膜を通して体内へ侵入するものです。外出先から帰ったら、必ず手洗い・うがいを行いましょう！感染がかなり防げるはずです。

手洗いのポイントは、石鹸等を良く泡立てることです。これは泡と泡の間に出来る隙間で、汚れを吸着するためです。なので固形石鹸や液体ソープなどは、きちんと泡立てる必要があります。また最近は、泡になって出る製品もありますので、そちらを利用するのも良いかと思います。また手を洗ったら、清潔なタオルでしっかり拭きましょう。

①手のひらを洗う
時計や指輪をはずしたら、一度水で洗いましょう。

②手の甲を洗う
雑菌が残りやすい手の甲も、まんべんなく泡で洗います。

③指の先を洗う
爪の中には雑菌がたまりやすいので、よく洗いましょう。

④指の間を洗う
手を合わせて、洗いにくい指の間や、指の側面を洗います。

⑤親指を洗う
一番物を触れる親指は、付け根から指先をしっかり洗います。

⑥手首を洗う
テーブルや机などに触れる手首は、意外に汚れています。

皆さまのご利用を心よりお待ちしております。　随時、見学もできます。

お問い合わせは、**いなほの里　TEL 58－5822** までお気軽に☆