

き す な



# 絆

空がぐんぐん高くなり、雲はますます白さを増し、そして夜は鈴虫たちの歌声。すっかり秋色です。秋は気温の変化とともに体調の変わりやすい季節です。夏の疲れ出ていませんか？健康は心と身体どちらとも健やかであることです。健康でなければよい介護も出来ません。よりよい介護を続けるために介護者の心をリフレッシュをする時間、大切ですね。リフレッシュの時間つくってますか？



## インフルエンザを予防しましょう！



- ①栄養と休養を十分にとりましょう
- ②人ごみを避けましょう
- ③適度な温度・湿度を保ちましょう
- ④外出後のうがいと手洗いを励行しましょう
- ⑤マスクを着用しましょう
- ⑥体調不良を感じた時は専門医に受診しましょう



## このうえなく嬉しい言葉 **ありがとう！**

燃えつき介護していませんか？介護する人こそ元気であれ！！  
介護は介護者と介護される側との共同作業です。  
「落ち着く」「考える」「学ぶ」の3原則を忘れずに、お互い協力し合っははじめの一步を踏み出しましょう。  
心が疲れないようにする予防は、とにかく頑張り過ぎないことです。



お困りの方がいらっしゃいましたらお気軽に社協介護支援センター（45-3073）までご連絡ください。ケアマネが迅速に対応させていただきます。