

カルフールの取り組みを紹介！

編み物クラブ始めました！



木曜日に、希望される方で行う手芸が始まりました。集中して手先を使うことで、脳の活性化にもつながります。

カルフール運動教室を開催しました！



11/30(土)に近隣にお住まいの方を対象に、健康づくりの一環として運動講座、運動測定、運動能力を高めるための体操を行いました。

カルフール通信

事業所番号
3051480014

令和元年
12月号

長引かせない！ 風邪のひき始めの対処法

風邪の症状が起こるしくみ

風邪のウイルスが体内に入っても、体の免疫力が高く、ウイルスの増殖を食い止められれば、風邪はひきません。ウイルスが増殖して初めて「風邪をひいた」ということになるのです。

ウイルスが増えると、体は熱を出します。ウイルスは熱に弱いので、人間が耐えられるギリギリまで熱を上げて退治しようとするのが、発熱のしくみです。

人の体に大きな負荷がかかるため、環境の変化や、季節の変わり目などは注意が必要です。そして風邪かなと思ったら、以下のような対策を心がけてください。

長く良質な睡眠、消化のよい食事
乾燥を防ぎ、加湿する
水分補給はしっかり
体を温め、効果的に熱を上げる
様子を見て医療機関に受診

年末年始について

めっきり寒さが増してきました。2019年も早いもので今月で最終月。まもなく冬至を迎えます。

「冬来たりなば春遠からじ」のことわざにもあるように元気で春を迎えられるようにしましょう♪

年末年始の営業について

○通所リハビリテーション・短時間通所リハビリテーション日程

12月					1月					
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
営業					休業					営業

12/28から1/5は年末・年始の為、休業させていただきます。

年末は12/27まで、年始は1/6から通常通り営業させていただきます。



新規依頼・サービス内容の追加・変更等は

窓口担当：吉岡・清水 までよろしく申し上げます

発行元
医療法人同仁会
老人保健施設カルフール・ド・ルポ
海南市築地1番地61
TEL073-483-1000
FAX073-483-8200