

ハイタッチ通信

令和 元年 十二月 号

お昼ご飯を紹介したいと思います。この日は、「ジャンバラヤ・卵スープ」でした。ジャンバラヤとは、アメリカ南部の料理で、スパイスが効いた炊き込みご飯です。彩りも綺麗で美味しかったです。



「インフルエンザ予防・風邪のひきはじめ対策」

有効な予防法

1. 流行前のワクチン接種
2. 飛沫感染対策としてマスクをつける
3. 外出後の手洗い・うがい
4. 適度な湿度の保持
5. 十分な休養とバランスの摂れた栄養摂取
6. 人混みへの外出を控える

風邪のひきはじめ対策

1. 身体を温める
2. 消化によいものを食べる
3. よい睡眠をしっかりと

以上の事に気を付けて、元気に過ごしていきましょう。

あつという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりまりました。今年は、元号が平成から令和になり時代が変わった年でしたね。皆さんにとってどんな年だったでしょうか？さまざまな思い出が浮かび上がってくる事と思います。

年末年始のお休みのお知らせですが、十二月三十一日（火）から一月五日（日）までとなっております。年始は、一月六日（月）から通常営業しております。

来年も宜しくお願ひします。



自立訓練(生活訓練)
就労継続支援B型

ハイタッチ

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字大苗代 261-6
TEL 0184-44-8344 FAX 0184-44-8345

E-mail : high-touch@blue.ocn.ne.jp

ホームページ : hightouch-nikaho.com

Twitter アカウント: [@haitech](https://twitter.com/haitech)

12月イベント予定

12/20 (金) クリスマス会(ハイタッチ施設内)