



# 虹だより

## 第123号

### 発行R6. 1. 1



新年、あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中は暖かいご理解とご協力をうけ賜り、心よりお礼申し上げます。

本年も更なる福祉サービスの向上に努めてまいりますので、今年も皆様の暖かいご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

ワークプラザ虹スタッフ一同



### 冬の健康管理について

寒さが増し、体調不良を感じることはありませんか。冬場は、冷えや乾燥等の環境変化に身体機能がついていかず、体調不良につながりやすいためしっかり対策しましょう。

以下の4項目を実践しましょう！

#### (1) 寒暖差に気を付ける

暖かい場所から外に出るときは必ず上着を羽織る。

#### (2) 体の冷えに気を付ける

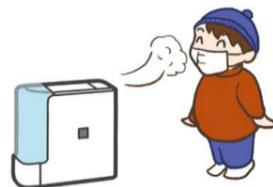
こまめに体を動かしたり暖かい服装をして、免疫力低下や血液循環の悪化に注意する。

#### (3) 脱水症状に気を付ける

加湿器を使用、水分を多めに取る。

#### (4) 感染症に気を付ける。

うがい、手洗い、アルコール消毒を忘れずに。



### 1月の主な施設外就労など

◎文化財保護課トイレ掃除 4日(木)am

◎シュレッダー作業 10日(水)pm 19日(金)pm 29日(月)pm

◎焼肉乃上州 毎週(月)(木)

◎上州ミート、五十嵐マンション掃除 毎週(月)(木)

曜日は都合により変更する事があります。

◎暮らしのお手伝い 農園手伝い、除草、清掃作業

◎ピア活動等



### 1月の開所日など

◎1月4日(木) 仕事始め  
開運カツカレーの日

◎1月6日(土) 初詣

◎1月13日(土) 虹の会

◎1月20日(土) 作業

◎1月27日(土) 防災訓練



### 先月の行事から

#### 12月9日(土) 下小出町内防災訓練参加

小春日和となったこの日、避難所である中央公園に歩いて向かい、町内防災訓練に参加してきました。前橋市防災危機管理課、北消防署の協力により、起震車で震度7の体験をしたり、煙体験、土嚢体験、消火器訓練などができました。

また、簡易トイレや段ボールベッド、隔離スペースなども見学し防災への知識を深めることができました。移動は徒歩でしたが、誰一人脱落することなく往復安全に行ってこられてよかったです。自治会より参加者一人一人に飲料水用の袋と非常食用のビスケット等が配られました。



#### 12月16日(土) クリスマス会

今年も恒例のクリスマス会がありました。〇×クイズやビンゴゲームの他、歌あり、ダンスあり、カラオケありで大変盛り上がりしました。最後に加邊サンタさんから手作りのしめ縄のプレゼントがありました。皆さん、ご協力ありがとうございました。参加者には照り焼きチキンとサラダが配布されました。

