

☆今月の施設内風景



体調に気をつけ
通ってます



大人の塗り絵



運動の秋



リラックスタイム



👤堀川の休日👤



← チャッキー



こんにちは、堀川です👤

娘も生後7ヶ月を過ぎ、つかまり立ちができるようになりました👤

毎日少しずつ成長していく姿に、驚きと喜びでいっぱいです🌟

最近家族で大阪のUSJに行き、息子と娘にチャッキーの格好をさせて、親の私のほうが楽しんでしまいました🌟

これからも写真を撮り、息子、娘の成長を皆さまにお届けできればと思います。

今後ともよろしくお願いいたします👤

⚠️インフルエンザに注意⚠️

【インフルエンザとは】

インフルエンザウイルスによって引き起こされる急性の呼吸器感染症です。通常の風邪より症状が強く、**突然の発熱（38～40℃）**、**悪寒**、**関節痛**、**倦怠感**、**咳や喉の痛み**などが現れるのが特徴です。

高齢者の方は重症化しやすく、肺炎や脱水症状を引き起こすこともあります。

【予防に大切なポイント】

インフルエンザは「予防」がとても大切です。以下の対策を心がけましょう。

- ・こまめな**手洗い・うがい**、外出後の手指消毒
- ・室内の適度な湿度（50～60％）を保つ
- ・十分な**睡眠**とバランスの良い**食事**
- ・人混みを避け、必要に応じてマスクを着用
- ・早めのワクチン接種も効果的です

少しでも体調に違和感を感じた際は、無理をせず早めにご相談ください。

皆さまが元気にお過ごしいただけるよう、引き続きサポートしてまいります。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438