



## ～ SST②のお知らせ～

11月20日(金曜日)にSST(Social Skills Training:社会生活技能訓練)を行います。  
社会生活技能とは簡単にいうと、『人付き合いのコツ』のことです。  
楽しみながら、人付き合いのコツを学び、お互いを思いやりながら、ストレスのない人間関係を作っていけることを目指しています。  
コロナ禍でなかなか出かけることが出来ず、レクリエーションの機会が減っている方も多いと思います。楽しく学べるSSTが、新しい生活様式のなかで、皆さんの快活動のうちのひとつになっていくことが出来ればと考えています。

## ～ 大掃除のお知らせ～

12月28日(月)に大掃除を行います。一年の汚れをしっかりと落として、気持ちよく新年を迎えましょう。掃除にたくさんの雑巾を使いますので、ご家庭にございましたら、ご協力をお願いします。  
また、この日は大掃除をして昼食を済ませ、**13:30帰所**となります。

## ～ 冬季休暇のお知らせ～

今年の冬季休暇は  
**12月29日(火)～1月6日(水)**  
までとなりますので、ご確認ください。

## ～ インフルエンザを 予防する生活習慣～

- 手洗い:指や爪の間、手首までしっかりと
- うがい:喉の奥まで(3回以上)
- マスク:ぴったりと顔に合わせて、捨てる  
ときはひもをもつ
- 食事:一日三食規則正しく
- 環境:室温は20度前後、  
湿度は50～60%
- 睡眠:十分な睡眠で疲れはその日のうち  
にとる
- 服装:脱ぎ着しやすい服装で体温調整を
- 運動:適度な運動で体力増進を
- ストレス対策:オン・オフの切り替えを  
上手に

## ～ 健康診断について のお知らせ～

毎年12月に行われている健康診断ですが、本年度は近畿健康管理センターさんのご都合により、年明けの実施となります。  
日にちが決まり次第、改めてご連絡させていただきます。



