



〒513-0031 鈴鹿市一ノ宮町597番地  
電話 (059) 381-5044  
FAX (059) 381-5344  
<http://suzukaze.or.jp>  
2021.11.01  
NO. 202

## ～ 避難訓練を行いました ～

9月22日(水)に「火災・地震災害時における総合防災訓練および火災報知機等設備点検」を行いました。今回の設定は すすかぜ内食堂奥、厨房設備から火災発生。近くにいた職員が消火器にて初期消火を試みるが失敗。すぐに避難を開始するという地震からの火災発生設定で行いました。

ハンカチで口を押さえたりと自主的に身を守ったりする行動をする方も見られました。

## ～ 大掃除のお知らせ ～

12月28日(火)は、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。

この日は大掃除、昼食を済ませ、**13:30** 帰所となります。

## ～ 冬季休暇のお知らせ ～

12月29日(水)～1月5日(水)まで冬季休暇となります。

## ～ 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

