

平成 28 年 4 月



## ほ け ん だ よ り

### < 今月の目標 > **生活リズムをつくろう**

へいせい28ねんど  
平成28年度がスタートとなりました。ことし ふくさく ぎょうじ おお よてい く  
今年も福作の行事は多くの予定が組まれています。

きせつ か め じ き たいちょう くず げんき ぎょうじ さんか こときぼう  
季節の変わり目でもあるこの時期は、体調を崩さず元気で行事に参加されます事希望いたします。

じぶん せいかつ じたく さぎょうじょ いちにち ゆういぎ おく  
ご自分なりの生活リズムをつくり、ご自宅や作業所においても一日を有意義に送っていただきたい

せんげつ さぎょうじょ な ひとり れんらく はい つぎつぎ  
ものです。先月はとうとう作業所もインフルエンザに泣かされました。一人の連絡が入ると、次々と

やす れんらく つづ じかくしょうじょう びねつ けんさ  
休みの連絡が続きました。自覚症状がなくても、または微熱くらいでも検査でインフルエンザ

ようせい けっか ねんねん ちから なや  
陽性の結果がでるんですね。年々ウイルスの力には、悩まされます。

きおん へんか しんせいかつ おく なか たいちょうかんり うえ いったい せいかつ こうし けんこう  
気温の変化や新生活を送る中で、体調管理の上からも一定の生活リズムをつくり公私ともに健康で

すこ い い まいにち おく  
健やかで生き生きとした毎日が送れますように。

あさ ひ のぼ はや かふんしょう じ き てんとうさま み あさ したく  
朝、陽が昇るのも早くなりました。花粉症の時期ではありますが、お天道様を見ながら朝の支度を

きも  
するのはとても気持ちのいいものですよ。バタバタしながらでは、けしていいことはありません。

しごと ひ やす ひ おな ひ じかん よゆう み こうどう  
これは仕事の日だけでなくお休みの日も同じです。その日にあった時間に余裕を見て行動しましょう

### こんげつ ほけんぎょうじ < 今月の保健行事 >

げつ か しんちょう たいじゅう ふくいそくてい きん いそがいい しそうだん び  
4/4 (月) ~ 4/5 (火) 身長・体重・腹囲測定 ・ 4/8 (金) 磯貝医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江