

平成 29 年 3 月

ほ け ん だ よ り



こんげつ もくひょう
＜今月の目標＞

いちねんかん せいかつ かえ
一年間の生活をふり返ろう

さんがつ ねんどまつ けんこうめん かえ いちねんげんき す
3 月、年度末ですね。そこで、健康面をふり返ってみてこの一年元気で過ごせましたかな？

たいちょうふりよう やす かた おお きせつ か め なつ あつ
体調不良で休まれた方ちょっと多かったような気がするのですが。季節の変わり目や夏の暑さでも

たいちょう くず まなつ かか いま じゅう じちかい みな きぎょう
体調を崩しますし、インフルエンザは真夏でも罹るくらいです。今は10の自治会があり皆さんで作業

いがい ぎょうじかつどう だれ けんこう いちねん けんこうめん
以外のイベントや行事活動をされています。誰もがまずは健康でなくてはなりません。この一年の健康面で

じぶん てんすう なんてんつ いしき いちねん げんき す
ご自分に点数をつけるとしたら何点付けますか？そんなことを意識し、一年を元気に過ごしてくのもい

いんじゃないかな？健康面と言ってもたくさ～ん！手洗いが上手になった。増えていた体重が減った。

けんこうしんだん エーはんてい ふ ば は じょうず みが
健康診断で A 判定が増えた。むし歯がない。歯が上手に磨けるようになった・・・などいろいろあるか

おも じしん じゅう てんすう つ み とがし おし みな
と思います。ご自身で自由に点数を付けて見て、もしよろしければ富樫にそ～っと教えてくださいな。皆

さんだけでなく わたし なんてん おし いただ たの てんすう かた ぱくしゅ
さんだけでなく 私 も何点つけられたかを教えて頂くのを楽しみにしていますよ。点数のいい方には、拍手

しちやおうかしら。ぱくしゅ た がつ ないかけんしんきゅう へんこう
しちゃおうかしら。拍手だけでは足りないかな？フフフ。＜2月の内科健診 急な変更、すみません＞



こんげつ ほけんぎょうじ
＜今月の保健行事＞

*3/6 (月) ～3/7 (火) 体重測定

*3/8 (水) 3号室4号室 血圧測定

*3/24 (金) 磯貝医師相談日・3号室4号室内科健診

新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江