



— 愛媛生協病院 ニュース —

健康チャレンジの時期になりました。去年、医療福祉相談室と在宅科のメンバーで「歩いて走って四国 88ヶ所巡り！」企画に参加しました。一番礼所～88番礼所 約1300km=171万歩だそうです。チームで歩数を合計して四国一周を目指します。普段は車移動で歩くことが少ないので、駐車場で遠め目に駐車したり、階段使ったりして、ちょっとでも歩くことを意識して、今年も四国一周できるようにがんばります。

医療福祉相談室 萩野



ここが大切! 乙家族やお友達といっしょに楽しく取り組む!

1 感染予防の心構え

正しい手の洗い方

- ① 爪は短く切っておきましょう。指先や指の間は洗っておきましょう
- ② 流水でよく手を洗った後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りこすりこみます。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 洗剤を手のひらを洗い流します。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で洗い、洗剤をタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。20秒～30秒かけて洗いましょう。①～⑥の手順を20秒以上繰り返すことが大切です。

正しいマスクの着用

- ① 顔と口の両方を密着に貼る
- ② コムひもを裏にかける
- ③ 顔面が広いよう最後まで貼る

ウイルスが潜んでいる場所

- ドアノブ
- リモコン
- トイレ便所
- 電車のスイッチ

2024年11月30日(土)まで

60日

健康チャレンジ

12月10日(火)まで

チャレンジ・もうぐにじりかんぽり
まじょう

健康体操 クイーン班

場所 桜園ニ集会所

日時 14:00～15:00

11/4(水) 11/11(水) 11/18(水)

リレバ体操 ラップセブン班

場所 桜園ニ集会所

日時 14:00～15:00

11/20(水) 12月1～3日迄
休みです

ハートメイドカフェ

場所 桜園ニ集会所

日時 14:00～15:00

11/20(水) 11/27(水)

12月は休みです

健康体操 マルリー班

場所 桜園ニ集会所

日時 14:00～15:00

11/28(水)

青春健康フェスタ

場所 フジ互花店(雨天中止)

日時 14:00～15:00

11/15(金) 血圧・体組成計・握力等の
測定を行います

12月～2月まで
休みです