

ヒルズ通信

第149号
特別養護老人
ホーム
ヒルズ勝沼



11月のお誕生日



おめでとうございます!

冬に向けて、手洗い・うがいを徹底しましょう!

手の洗い方

- ①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ②手の甲をのばすようにこすります。
- ③指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④指の間をこすります。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥手首も忘れずに洗います。



うがいの順序

- ①口に水を含み、少し強めに「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出します。
- ②口に水を含んで上向き、約15秒のどの奥まで「ガラガラ」とうがいをして吐き出します。
- ③もういちど「ガラガラ」うがいを約15秒して完了です。

イベントスケジュール

ヒルズ喫茶

11月 8日(水) 14:00開店 3丁目西町

11月 22日(水) 14:00開店 3丁目東町

場所:地域交流スペース

