



ファルマコム便り



朝夕めっきり寒くなってきましたが、日中の気温は夏を超える日もあり、全国的にまだ暖かいです。鮮やかな紅葉を迎えるまではもう少し先になりそうですが、外出には気候の良い時期になりました。新型コロナウイルスの感染者数も激減しており、各地の制限も緩和され、日常生活の回復に向けた取り組みが広がっています。

出掛ける際は必ず感染対策をしっかりと行い、秋の絶景や味覚を満喫できる時間を持てたらいいですね。気温差が大きくなり体調を崩しやすくなりますので、体調管理に気を配り、元気にお過ごしください。

再拡大防止のための日常生活のあり方

変異株は強い感染力を有しています。マスク着用（品質の確かな不織布を推奨）のほか**手洗い**や**「密」の回避**など基本的な感染対策の徹底をお願いします。

★ポイントをおさえた会食

換気が良く、座席間の距離も十分で、適切な大きさのパーティションも設置され、混雑していない店を選択しましょう。



人数が増えるほどリスクが高まります。できるだけ、家族か、最大4人までにしましょう。

食事は短時間で、深酒をせず、大声を出さず、会話の時はマスクを着用しましょう。



★ポイントをおさえた生活

外出は空いた時間と場所を選びましょう。特に平日・休日ともに混雑した場所での食事は控えましょう。



仕事は組織トップが決意を示し、リモートワークを推進しましょう。

★感染リスクが高まる「5つの場面」

- 場面1 飲食を伴う懇親会等
- 場面2 大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面3 マスクなしでの会話
- 場面4 狭い空間での共同生活
- 場面5 居場所の切り替わり



▲場面1



▲場面2



▲場面3



▲場面4



▲場面5

←利用者様の作品です

★ファルマコムでも**「川柳を随時募集」**しています！★
お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

目
は
耳
は
口
は
遠
く
滑
る

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

12月のこよみ

- 1日 映画の日
- 8日 針供養
- 22日 冬至
- 25日 クリスマス
- 31日 大晦日