

平成30年
3月

ダイバ

行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント	お知らせ他
1	木		まもなく花粉シーズン！！ 今年は極寒の影響で飛散開始遅れる!? 春の訪れが待ち遠しい! お花見は 開花状況を見て3月下旬～4月上旬を 予定☆詳細は後日お知らせします。 桜の開花予想は平年並み(3/24開花見込み)
2	金		
3	土	ひな祭りランチ	
4	日	定休日	
5	月		
6	火		
7	水		
8	木		
9	金		
10	土		
11	日	定休日	もう一度おさらい「インフルエンザ予防法」 ①手洗い 手や指から感染する可能性がある。 通常は30秒の手洗い ↓ もっと効果的 短く2回洗う＝短短(タンタン)洗い! 「ハンドソープで10秒もみ洗い&水で15秒すすぐ」×2回 ②人混みに行かない 飛沫感染により移りやすい くしゃみする⇒ 約2mしぶきが飛ぶ (10万個のウイルス) ※くしゃみをする時は袖で鼻と口を抑えるように ③睡眠・休養 睡眠不足は免疫力低下を招く ウイルスに感染した細胞を攻撃する働きを持つ リンパ球はリラックスしている状態の時に力が高まる ※質の良い睡眠は免疫力をUP ④予防注射 ワクチンだけでは感染予防は困難と 思われるが重症化予防は期待できる ※高齢者(65歳以上)への効果 [発症リスク…約45%防ぐ 死亡リスク…約80%防ぐ ⑤加湿 インフルエンザウイルスは湿度が高いと弱るため 部屋の加湿が大切 ※理想の湿度⇒50%～60% 今年の傾向として熱発等がでなくてもインフルエンザで あることもあります。疑わしい場合は受診をしましょう! ※都合により予定が変更になる場合もありますので ご了承下さい
12	月		
13	火		
14	水	大正琴	
15	木		
16	金	誕生日会「竹の会」	
17	土		
18	日	定休日	
19	月	話の会	
20	火	風の奏(オカリナ・ハーモニカ)	
21	水		今回の料理は!? 鍋シク 秘 ド セ レ ン ク ク ト
22	木		
23	金		
24	土		
25	日	定休日	
26	月		
27	火		
28	水	二胡	
29	木		
30	金		
31	土		