



Akala Resort

令和2年11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ホットドリンク週間 16日～21日



寒くなってきましたね。
ホッと一息してください。

入浴週間 23日～28日



身も心もあたたまって
くださいね。

ヘアカット

今月は第3週に行います。
予約制になりますのでお早め
にお声がけを♪



月間創作

Xmasツリー 共同制作
Xmasリース 個人製作
(毛糸、折り紙使用)

アカラリゾートでは ウイルス感染対策を引き続き実施しております。

◆インフルエンザ（季節性）の予防◆

(1) 感染経路を断つ（飛沫感染・接触感染を防ぐ）

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。

アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

※うがいは、一般的な風邪などを予防する効果があるといわれていますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。

外出時なども手を顔に持たないようにし、外出時も食事前は手洗いを心掛けましょう。

(2) 予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

(3) 免疫力を高める

免疫力が弱っていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまふおそれがあります。ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。