

# ひまわり通信



～R6.12～

早くも今年残すところ 1 か月となりました。一年一年の流れが早く感じますね。

メンバーの皆さんにおいてもこの一年を振り返ると、生活リズムが整ったり、出来る作業が増えたり、少しずつ不調や不安感が少なく過ごせるようになったなど、一日一日の積み重ねによってプラスの変化を感じることが出来ている方も多いのではないかと思います。

実行委員を中心に最終日には忘年会を企画しています。各々の頑張りや疲れを労わり、新しい気持ちで次の一年を迎えましょう。楽しい企画も準備していますので、皆さんの協力のもと、一緒に楽しい時間を過ごしていけたらと思っています。

急に気温が下がり、体調管理が難しい時期です。風邪の初期症状を感じたら早めの休息と十分な睡眠、そして暖かい服装で体温管理を心がけて下さい。

年末年始にかけて長期休みもありますが、心と体の健康と、そして生活習慣の予防のためにも、出来るだけ規則正しい生活を意識して過ごしていただけたらと思います。

## 【12月の予定】

- ・12/18(水) 職員勉強会のため、午前みの作業になります。昼食もありません。
- ・12/20(金) 定例ミーティングがあります。
- ・12/26(木) 大掃除を行います。
- ・12/27(金) 仕事納め(理事長から挨拶があります)、忘年会
- ・1/6(月) 仕事始め(理事長から挨拶があります)

## 【お知らせ】

### ◎送迎を利用されている方へ

風邪やインフルエンザなどの予防の基本として、車内ではマスクの着用と消毒の使用をお願いいたします。

### ◎昼食(お弁当)を利用されている方へ

11月から昼食の請求の仕方が変わり、工賃の計算と同様に、毎月20日で締め、月末に請求書をお渡ししています。

12月は、11/21～12/20分を12/27(金)に請求、支払い期限は1/10(金)を予定しています。

