



高木・深山・河村・浜田

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。
12月の全体会議は「調理・食材の切り方」でした。繊維を切ることで早く
柔らかく煮え短時間の調理で栄養も逃げにくいことを学びました。
日頃から、ご利用者様の為に心を込めてお料理を提供していただいている事を
再確認できた学習会でした。有り難うございます。

市立リハビリテーション病院より講師をお招きしています
日常生活動作において腰痛予防の姿勢なども学びましょう
動きやすい服装で！

〔1月の全体会議・研修会〕

テーマ：「腰痛予防・体操・ストレッチ」
日 時：1月30日（火） 18時15分～19時25分
10分前からカレンダー渡しをします
場 所：高根台公民館 3階/第一・第二和室
持ち物：水分・汗拭きタオル・筆記用具・活動報告書

『事務所より連絡』

*今回の給料明細書と一緒に「源泉徴収票」を
同封いたします。 確認お願い致します。

インフルエンザに注意

スタンダードプリコーション！（標準予防策）

手洗い・うがい・マスク着用で
人混みを避けましょう