



# すてっぷ通信

令和7年12月  
No.74  
管理者 石川美保

今年も残りわずかとなりました。最近では冷え込みが強く、空気がとても澄んでいて、夜空の星もキラキラと輝いています。今年もセミナーレのイルミネーションは鮮やかな光を放っております。

11月の行事では、秋空の下ウォーキングをし、体を動かした後に、焼き芋を味わいました。また、紅葉ドライブでは紅葉で彩られた山や木々を見ながら館ヶ森アーク牧場まで行って楽しむことができました。

今月もさまざまな行事を予定して、ご利用お待ちしております。

本年は保護者の皆さまに、ご理解、ご協力を賜りましたことを、深く感謝いたします。

来年も、どうぞよろしくお願いいたします。



## 保健ワンポイント

## 年末年始のお知らせ

12月 30日(火) 14:00まで営業

12月 31日(水) 休業

1月 1日(木) 休業

1月 2日(金) 休業

1月 3日(土) 通常営業

となります。どうぞよろしくお願いいたします。

1月3日(土)のお弁当は通常通り提供できますので、ご心配なくよろしくお願いいたします。

12月はインフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス)が流行する時期です。

- ① 温度の低さ・・・ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存し感染が強くなります。
- ② 空気が乾燥している・・・空気が乾燥していると咳やくしゃみの飛沫でウイルスがより遠くまで飛びます。
- ③ 寒さのために体温も下がる・・・体温が下がるとウイルスや細菌への抵抗する免疫力が落ち、夏に比べ水分摂取量も減るため、のどや気管支の粘膜が乾燥してウイルスに感染しやすい状態になります。

☆気仙沼管内でもインフルエンザ A などの感染症が流行しています。感染対策を行い楽しいお正月を過ごしましょう。

## ★ 佐々木作業療法士 来所予定日

**12月 20日(土) 12月 25日(木) 1月 9日(金) 1月17日(土)**

リハビリや機能訓練のほか、障がい児者ケアについて質問や相談がありましたら、お問い合わせください。

## ☆ 12月の活動について

### ・12月22日(月)「今年もサンタがやってくる！楽しいクリスマス会！」

クリスマス会ではクリスマス会の歌の合唱。ビンゴゲームなどをしてみんなで楽しみましょう。

美味しいご飯やケーキ、ジュースで乾杯！！

今年もすてっぷにサンタさんは来てくれるでしょうか？

### ・12月29日(月)「忘年会はカラオケで盛り上がりよう！」

今年も一年、お世話様でした。

今年最後のすてっぷのイベントは忘年会で締めたいと思います！

一年を振り返り、来年も良い年になるように願いながら大きな声で歌いましょう！

特定非営利活動法人 セミナーレ「すてっぷ」

住所 988-0318

宮城県気仙沼市本吉町登米沢47番地2

TEL : 0226-25-7710 FAX : 0226-25-7721

mail : [seminare.steppe@outlook.jp](mailto:seminare.steppe@outlook.jp)



11月10日「秋だ！紅葉だ！さあ、みんなでドライブに出かけよう。」



11月17日「スポーツの秋です。思いっきり体を動かし、焼き芋を味わいましょう！」



# 11月生まれのおともだち

