

よいお年をお迎えください



あれ？師走って何だった？

師走(しわす)とは？

「師(僧侶)が仏事で走り回るほどに忙しいので、師走」という話を聞いたことありませんか？実はこれは「民間語源」というもので根拠はないそうです。なので、何故「師走」というかは、わからないのだそうです。



やってみよう！ 師走の過ごし方3つのポイント

その1:大そうじをしよう。

気持ちよく新年を迎えるために、家の中をきれいにしておくことはとてもいいことですよね。いつもはしないところを掃除したり、人が通るところにあるものを片付けたり、生活空間を整えると、家の中の転倒を防ぐことにもつながります。※高齢者の事故の第1位は屋内での事故です。



その2:体調管理をしよう。

元気に新年を迎えるために感染対策や体調管理を万全にしておきましょう。特に年末年始はお医者さんもお休みになりますので、早めの受診をするほか、万が一のために年末年始の**応急診療**を確認しておきましょう。

その3:新たな気持ちで新年を迎えましょう。

年末に入る前に、しておきたいこと、しないといけないことをやっておきましょう。そして、今年を振り返り、一年が無事に終わることに感謝し、新たな気持ちで新年を迎えましょう。



令和6年12月2日以降現行の健康保険証の取り扱い — 鈴鹿市の広報より —

令和6年12月1日時点で発行されている健康保険証は、有効期限まで使用可能です。マイナ保険証をお持ちでない方には、有効期限前に健康保険証の代わりに「資格確認書」を交付します。(申請は不要です。)

介護に関するお困りごと
やご相談は、お気軽に

料金は
かかりません

059-372-3811

在宅介護支援センター ルーエハイム
担当： 福本 田中



鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地
来所・訪問は、平日 8:45~17:30