

ふじみだより



平成28年12月号

☆☆☆☆インフルエンザ 流行開始☆☆☆☆

先日の初雪にはびっくりしましたね。積もらなかったのは幸いでした。初雪の翌日、11月24日に、東京都は、「都内でインフルエンザの流行開始」を発表しました。流行開始の遅かった昨年より1ヶ月早い流行宣言です。

インフルエンザ予防には？
利用者の皆さんは、すでにインフルエンザの予防接種を受けた方がほとんどですが、予防接種をしたことで、かかる可能性は減りますが、全くかからないという保証にはなりません。（かかった場合、症状が軽く済むということがあります）では、私達には何ができるのでしょうか？



◎手洗い◎

私たちの手は、自分たちで思っている以上に汚れています。インフルエンザの原因となるインフルエンザウィルスを体の入口である口や鼻に近づけないために、こまめに手を洗いましょう。食事前の手洗いは特に大事です。

◎うがい◎ ◎水分補給◎


インフルエンザウィルスは乾燥が大好きです。冬場の空気の乾燥を防ぐために加湿器も利用していますが十分とは言えない事もあります。乾いた粘膜には、ウィルスがくっつきやすいものです。うがいや水分補給で粘膜の乾燥を防ぎましょう。

◎保温◎ ◎栄養◎

元気な体作りは、インフルエンザだけでなく、すべての病気の予防に繋がります。寒いな、と思ったなら、羽織るものやかけものを準備しますので、ぜひ声をかけてください。栄養バランスを考えた食事で、元気に冬を乗り越えましょう。

❄️ 12月の行事予定

フロア清掃	4日(日)	9時～	3階.1階
美容	6日(火)	9時～	理美容室
万ワ-アルツ メト	7日(水)	14時～	3階
書道	8日(木)	10時～	3階
ドッグセラピー	8日(木)	14時～	各階
フロア清掃	11日(日)	9時～	2階.地下
ハーモニカ演奏会	13日(火)	14時～	3階
選択食	13日(火)	夕食時	各階
ホーム喫茶	18日(日)	14時～	3階
抹茶	22日(木)	14時～	3階

今月は各フロアの定期清掃があります。床のワックスもかけるため、ご迷惑をおかけいたしますが、職員のご案内をお聞きください 

11月の行事報告

「ぐらぐら玉入れ」を行いました。段ボール箱に傘を逆さまにして設置し、新聞紙を丸めた玉をぐらぐらする傘を目がけて投げ入れました。チーム対抗戦にしたこともあり、大変盛り上がりました！！



リレーエッセイ



今月のリレーエッセイは「海老根 典子」施設長さんです。



365日元気に、公私にわたる活動ができるように過ごさせてくださいと欲張りなお願いごとをする今日この頃の海老根です。

趣味は？ 登山、キャンプ、書道、パッチワーク、絵画、料理……

いろいろですが、どれも中途半端かな。

ただ今、家ではパートナーとの人間2人と猫1匹との暮らしです。

パートナーは、あおむしやナマケモノと同じくキャベツが大好きで、年中切らすことができません。また、猫はキャッツフーズの他は決まった製造店のおかかが大好きで、他の店の物は食べません。そんな飼い猫は、家ではちょっとわがままで、気の強い私とそっくりなようです。

休日は、パートナーの運転技術が低下しないように毎週ドライブにお付き合いして郊外へ、都心へ出掛けています。11月末は埼玉県日高市のサイボクハムに行きかわいい豚君たちに会ってきました。かわいいと言いつつも、美味しい美味しいと、とんかつを食べてきました。

写真は、12月3日に稲荷山コースで高尾山山頂へ 脈拍120 丁度いい意識しないほどほどを実行している私は、具合の悪いところがなく毎日を過ごしています。今年は残す所少なくなりました。来年もみなさんとの日々を楽しみにしています。

次のバドンは「甲木 恵」生活相談員さんにパスします！