

東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 29 年 12 月 252 号
発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター
練馬区東大泉 5 丁目 1 5 番 2 号

このところプログラムで午前中の体操の進行を務めさせて頂きました。実際にやってみると段々からだポカポカしてきます。

12 月には体力測定がありますが、日々の体操の成果があらわれるといいですね。



平成 29 年 12 月 1 日
所長 津上 敏明

ちょっと笑える話

ある日コンビニに行ったら、すごい剣幕のクレーム客がレジで騒いでいる。対する店長が神対応。

客「お客様は神様じゃねーのか、こらあああ！」
店長「他の神様のご迷惑になりますので。」



保健だより

「感染症」に気をつけましょう

気づかないうちに感染症にかかっていることがあります。ほとんどは、軽度なものです。風邪は、最も一般的な感染症です。

身近にある感染症

1) ノロウイルス

冬場に多い感染性胃腸炎の一種です。ノロウイルスに汚染されたカキ・アサリなどの二枚貝を生で食べたり、十分に加熱しないで食べたりすることで感染します。

また、感染者の排泄物、嘔吐物などに触れた場合と、感染者が調理した食事で感染することもあります。症状は感染後 12～48 時間で嘔吐、下痢、発

熱などの症状が現れます。通常は、数日で軽減します。

「予防方法」

- ・手洗いをきちんと行う。特に排便後、調理や食事前に石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。
- ・便や吐物を処理するときは、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は手洗い、うがいを十分に行いましょう。消毒には次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）が有効です。
- ・カキなどの二枚貝を調理するときには、十分に加熱しましょう。



2) インフルエンザウイルス

インフルエンザウイルスに感染した場合、約 1～3 日の潜伏期間後発症します。38℃以上の高熱と筋肉痛などの全身症状が現れます。



気管支炎、肺炎などを併発し高齢者の場合は重症化することがあります。

「咳エチケット」ウイルスの拡散を防ぐ

- ①咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻をおおい、使用したティッシュにはウイルスなどが付着しているため、すぐゴミ箱に捨てましょう。
- ②咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。
- ③手洗いがもっとも大切です。アルコールを含んだ消毒液を手にすりこむことも有効です。

「炎」第九号発刊！



東京も落ち葉の舞い散る頃となりました。ご利用者様による文集「炎」の 9 号が発行となりました。いちようの季節に合わせ黄色の表紙です。今号も読み応えのある内容に加えて、挿絵に塗り絵や貼り絵の共同作品をちりばめました。読んで頂いて感想をお寄せ頂けると幸いです。

編集部

介護者教室のお知らせ

日時： 12月9日(土)13:30～15:30
 講師： 村松里美
 (練馬区社会福祉事業団 管理栄養士)
 内容： 健康長寿のためには食事をしっかり、そしてバランスよく摂る必要があります。低栄養とはエネルギーとたんぱく質が欠乏した状態。健康な体を維持するのに必要な栄養が足りない状態をいいます。高齢者が1日に摂りたい食品と栄養について講義を行い、簡単にできる旬の食材を利用した献立の実演・試食を行います。
 場所： 東大泉デイサービスセンター 食堂
 持ち物： 筆記用具

申し込み・お問い合わせは相談員の谷田部までお願いいたします。皆様のご参加をお待ちしております。



おすし屋さん

今日も朝からほんわり暖かいバスに乗って東大泉デイサービスセンターに来ました。お昼の食事はおすし屋さんが来ておすしをにぎってくれるという。不思議な気持ちでいたら11時30分頃になったらなんと「屋台」の組み立てが始まり、ほんの30分間の間に「屋台」が出来ました。お昼には最初マグロ・甘海老・太巻きがでて、「おかわり」はマグロ・サーモン・穴子。私はマグロの握りを2つづつを2回お代わりしました。楽しくておいしかったです。ごちそうさま。ありがとうございます。

利用者 K・K様



辛夷俳句会

アルバムに増ゆる故人や秋深し	英三
二世帯を支えし嫁に秋の風	あい子
行く秋や辞書専用の虫眼鏡	芳子
雨煙る尾瀬を彩る草紅葉	公紀
湧くほどの句の才ほしや月の浜	幸子

名句鑑賞

「海に出て木枯帰るところなし」
 山口誓子の句です。
 山野を吹き抜けて海へ出た木枯しは目的地もなくまた再び帰ってくることもない。ただ消えてゆくのみです。
 万物はやがて消えうせ、残るのはただ、虚無の世界であるという終末思想が込められています。江戸時代の俳人池西言水の句に「木枯の果はありけり海の音」という有名な句がありますが、誓子の句はそれに比して救いようのない絶望が表現されていて、更に深い所まで到達しています。



編集後記

12月といえばクリスマスですね。外国では日本でのお正月のように家族で集まる日になっています。デイサービスのクリスマス会も仲間で集まり、温かい一日にしたいと思っております。豪華なボランティアさんやゲーム大会を予定しています。お食事やプレゼントもお楽しみに！
 今年もあと1ヶ月となり、寒さが段々きびしくなってきました。ご利用者様・ご家族様体調をくずされない様、良いお年をお迎えになれます様に心よりお祈り申し上げます。
 今年一年、ご利用ありがとうございました！来年もよろしくお願いたします。



相談員 谷田部