

友の家ニュース 166号



2014年2月1日発行

社会福祉法人ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL0479-60-0608 FAX0479-60-0668

Eメール tomoie@rosario.jp

○行事報告○

平成25年12月21日(土) 友の家にて忘年会が開催されました。

クリスマス会もかねて行われた会では、たくさんの料理を囲みながら楽しくおしゃべりやカラオケを楽しみました(〇〇)♪

時間は、あっという間に過ぎ皆さんからは、「楽しかった!」「料理が美味しかった!」という感想を頂きました。



インフルエンザについて

インフルエンザと風邪(普通感冒)とは、原因となるウイルスの種類が異なり、普通の風邪はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38℃~40℃の高熱が出るのが特徴です。さらに倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日程続きます。また気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こす事もあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

<日常生活でできる予防方法>




日常生活ではまず体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しない事が大切です。

またインフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内では、加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

1. 栄養と休養を十分取る。…体力をつけ、抵抗力を高める事で感染しにくくなります。
2. 人混みを避ける…病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
3. 適度な温度・湿度を保つ…ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。
4. 外出時の手洗いとうがいの励行…手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
5. マスクを着用する。…咳やくしゃみの飛沫から感染するのを防ぐ効果があります。

合わせてこの季節に注意したいのがノロウイルスですが、ノロウイルスはほとんどの場合、ウイルスが口から体内に入って感染します。食事前やトイレの後に石けんでしっかりと手を洗うことは感染予防に大変有効です。また吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状があらわれたら、すぐに病院に行きましょう。

2014年2月 プログラムの予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 カラオケ 13時30分 ～15時30分
2	3 料理クラブ 10時～13時	4	5	6	7	8 カラオケ 13時30分 ～15時30分
9	10	11 建国記念の日 	12 茶の湯 14時～16時	13 パソコン ・10時30分～ 11時30分	14 手芸 13時～15時	15 カラオケ 13時30分 ～15時30分
16	17 料理クラブ 10時～13時	18	19	20	21 手芸 13時～15時	22 ミーティング 13時30分～
23	24	25 女子会 13時30分～ 14時30分	26 茶の湯 14時～16時	27 パソコン ・10時30分～ 11時30分	28 手芸 13時～15時	

○ プログラムについて


*料理クラブ・茶の湯・パソコン教室・女子会は事前に申し込みが必要です。

*ミーティングではプログラムや様々な活動について話し合いを行っています。皆様の積極的なご意見・参加をお待ちしています。

○ お知らせ

* 2月11日(火)は建国記念の日のため、お休みです。

★☆☆ 2月の料理クラブ ☆☆☆

2月 3日	恵方巻き	今年は東北
2月 17日	鮭フライ&袋煮	

*料理クラブは10時から行います。

*定員 5名

*準備の都合上、参加希望者は前の週の土曜日までにお申し込み下さい。

*キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。

1月のメニュー

手まり寿司&茶わん蒸し



きこの肉巻き&サラダ



♡…編集後記…

新しい年が明けて早くも1ヶ月が過ぎました。寒さも厳しい中、皆さん体調を崩されていませんか？

寒いけれど、冬の空は空気が澄んでいるため、旭市内の各場所で富士山を見ることができますね！

皆さんのオススメスポットがあったら是非教えて下さい♡(^O^)

このニュースに関するご意見・ご希望がございましたら、是非お聞かせ下さい。今後のニュースに反映させたく皆様の率直なお声をお待ちしております。