

## ＊10月号の特集＊

肌寒い季節となり、秋・冬にかけていろいろな感染症が流行し始めます。そこで今回は「この時期に多いインフルエンザ・その予防」についてまとめてみました。

### ●インフルエンザ

【特徴】 インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。

#### 【主な症状】

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状＋普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。  
子供ではまれに急性脳症、高齢者や免疫力の低下している方は肺炎を伴うなど重症になる事も。

【主な感染経路】 接触感染と飛沫感染(くしゃみなど)です。空気感染も成立することも。

#### 【予防方法】

##### ◆ 手洗い・うがい

外出から帰ってきたら、右図の通り手洗い・うがいを行う。  
インフルエンザなどの感染症では基本!!

##### ◆ 免疫力を高めるため、偏食せず十分な栄養をとり、睡眠も十分にとる

##### ◆ 除菌や加湿

感染力は強いが、消毒剤に対する抵抗力は弱いウイルスです。  
日常よく手で触れそうな場所を 除菌剤で拭くだけでも十分除菌可能。  
また、加湿器を使い湿度を上げる(50~60%)とウィルスの生存率が一気に下がります。  
お湯を張る、洗濯物を室内に干すのも有効!

##### ◆ 予防接種

もし感染しても軽くすむなど、予防策につながります!

##### ◆ 外出を控える

多数の人が集まる場所への外出は、感染の可能性が高まるのでできる限り控える。

#### 【他の人への感染防止】

##### ◆ 咳エチケット

咳やくしゃみが直接他人にかからないように、カバーをします。

1. マスクを着用する。  
マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。  
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。
2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



# ふれあいの園便り

令和1年 10月号 社会福祉法人 城島福祉会



理事長 富田 裕輔

7月27日(土)納涼祭がおこなわれました。  
天候にも恵まれ、ステージでは様々な催し物があり、大盛況でした。  
ラストには恒例の花火が夏の夜空に舞い上がり、たくさんの笑顔と共に幕を閉じました。



9月21日(土)敬老祝賀会が行われ、地域の皆様にはお誂いや踊りなどを披露して頂きました。  
また、たくさんの御祝いの言葉を頂き、利用者の皆様は感慨深く聞いておられ、家族との食事では、笑い声が聞こえ、とても楽しそうにされていました。



施設長 富田 恵美子



# 特別養護老人ホーム

今回は、7月から9月に行った行事について紹介します。どの行事も皆様喜ばれていました!

## 夏祭り

7月27日に納涼祭が行われました。出し物や花火もあり皆様喜ばれました(^o^)

打ち上げ花火ー



楽しかねー



室内でミニ夏祭りも行いました。魚釣りゲームや、かき氷を食べて楽しみました。



かき氷冷たくて美味しかよ



## 敬老会

敬老祝賀会が行われました。職員の出し物や、舞踊等もあり皆様のお祝いをさせていただきました(^o^)

祝いの品



皆さまおめでとうございます\* これからもお元気でm(\_)\_m

御家族様と一緒に

今年入社した職員もソーラン節頑張りました!(^^)!



# ふれあいの園 在宅支援室 の 紹介

在宅支援室は、高齢者の方が日常生活を過ごす中で困ったことなどを気軽に相談できる窓口になっています。

福祉サービスについて知りたい。  
介護保険のことが聞きたい。  
配食（お弁当）サービスを受けたい。  
退院後の生活が心配。  
介護（予防）教室を開きたい。  
家での介護の方法が分からない。  
地区（地域）で何か活動を始めたい。  
など

お元気な高齢者、お体が不自由になった高齢者の皆さんが安心して生活が送れるよう様々な機関と協力して皆様のご支援をいたします。

専門の職員が、ご心配ごとと一緒に考え、解決できるよう早急にご相談に応じますので、まずはご連絡ください。

※お一人・ご家族だけで抱え込まないことが大切です!

連絡先 0942-62-5115 ※ご相談は（電話・ご自宅訪問・来園）いずれも無料です。

《ちょっと一コマ》

秋バテ予防に、豚肉や大豆製品（豆乳、納豆など）に多く含まれている**ビタミンB1**を摂りましょう。

ビタミンB1は**自律神経を整える作用**もあります。これからの時期は、豚肉や野菜がたくさん入った鍋物もおすすめてです!

# ケアハウス

前月号以降からのケアハウスのできごとです♪  
たくさんのお顔やお写真が撮れました\*

チョコバナナクレープづくり



おいしかった～!

バスハイク



七木地蔵  
大和川上峡  
道の駅へ!



七夕☆



レクリエーション



納涼祭



ヨーヨー釣り・射的  
輪投げ・たこ焼き  
かき氷…  
懐かしかったよー!



ミニ  
夏祭り



敬老祝賀会



今年で御年100歳を  
迎えられるご長寿です\*



皆様おめでとうございます!  
職員も恒例のソーラン節でお祝いさせて頂きました!  
皆様体に気をつけて、元気で過ごして下さい\*



## デイサービス



### 祝 敬老祝賀会 祝

今年の最長寿は101歳!!  
数え年で100歳のお客様も2名おられるのでス  
バラシイです(´-`)☆  
来年もみんなで一緒にお祝いしたいですね♪  
お祝いの演芸をご披露くださった団体の皆  
様、ほんとうにありがとうございました。

祝



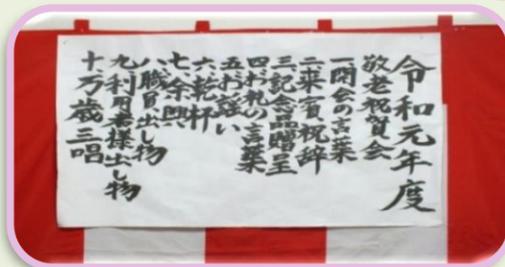
### いつもの活動の様子

デイサービスでは趣味の活動としてカラオケ、  
囲碁将棋、手芸、折り紙などの小物づくり、園芸  
活動など、みんなで楽しみながら取り組んでいま  
す。これからも皆さんが興味をもって取り組める  
活動を提案していきますね(´-`)/  
皆さんからのリクエストもお待ちしています。



ふれあいの園みづま館  
~小規模多機能・デイサービスへ

# ☆ミニ夏祭り☆



# 敬老祝賀会



9月13日今年もみづま館では敬老祝賀会を開催致しました。美味しい祝い膳にさくら会さんからのお願い、余興、職員出し物とても賑やかで楽しい一時でした♪  
職員一同、これからも皆様がお元気に楽しく過ごして頂ける様頑張っております。



令和初めの納涼祭は残念ながら天候に恵まれず実行することが出来ませんでした。8月に小規模、デイ合同で

## ☆ミニ夏祭り☆

を行いました♪  
射的にヨーヨー釣り、スイカ割りに盆踊りととても楽しく笑顔あふれる素敵な時間でした♡



# 日常 & 皆様の作品

