



## 元気に冬を乗り切りましょう！！

師走に入り、これからますます寒くなっていきますが、そろそろインフルエンザも流行してきました。また、ノロウイルスが流行することも考えられ注意喚起されています。この冬を元気に過ごせるよう以下のことに充分気をつけてください。（皆さんご存知だと思いますが、再度確認してください。）

- 1、 まずはインフルエンザウイルスを寄せ付けない**元気な体**を作りましょう。そのためには**バランスの良い食事と十分な睡眠**が大切です。
- 2、 とにかく丁寧な「手洗い」 手のひらだけでなく手の甲や指の間・指先・爪の間もしっかりと洗ってください。それぞれの箇所を5秒ずつぐらい洗うと良いそうです。手を洗わずにアルコール消毒液だけを手に塗り込んでいる方がまれにいますが、手を洗った後で行うのが効果的です。また、手洗いも2回行うとより効果的と言われています。



3、 **効果的なうがい**をしましょう。いきなりのだでガラガラうがいをするのではなく、まずは口の中に水を含んで「ブクブク、パッ！」を2～3回してから、のどの奥のほうで「ガラガラ、ペッ！！」を2回ほどすると良いです。

4、 **マスク**をしましょう！ 細菌の感染を防ぐと同時に咳やくしゃみのある人は、他の人に移さないためにもマスクをしましょう（咳エチケット）。のどの乾燥を防ぐ効果もあります。



インフルエンザの予防接種は、従来2回行ったほうが良いと言われていましたが、13歳以上の人は1回で良い、13歳未満が2回行うとなっています。

作業所では来所後や休憩毎に手洗いやうがいを行うよう声かけをしています。メンバーの中にはなかなか上手に手洗いが出来ない方もいらっしゃるので、ご家庭でもしっかりと見てあげてください。また空気が乾燥しているため、肌、とくに手がカサカサ。この対策としてはハンドクリームを常備し、午前・午後の作業開始前に全員に塗っています。

まだまだ寒く乾燥した日が続きそうですので、体力をつけ、しっかり予防して元気にこの冬を乗り切りましょう。

（看護師 釜本）



### < 花売り情報 >

12月 7日（木）・19日（火）・竹ノ塚センター

12月13日（水）ビッグ・エー花畑店

12月14日（木）ベルクス南花畑店

12月20日（水）ビッグ・エー南花畑店

12月21日（木）ベルクス古千谷店

### 編集後記

早いもので、もう師走。今年もいろいろな事がありました。私事ではありますが今年は長男と長女がそれぞれ良きパートナーを得て、新しい家庭を持ちました。二人とも既に家を出て生活していたので、急に寂しくなった！という事はないのですが、ふとした時にさみしさを感じるのは正直なところ。しかし、それよりも新しい家族が増え、親戚も入れればたくさんのつながりができました。そして、今まで知らなかった生活文化が入ってきました。これがなかなか面白い。生活の中でも新しい発見や驚きがあります。子供たちの家庭を通してのつながりの広がりが楽しみです。＼(o^o)/ 作業所では、メンバー、職員共に元気にしっかりと1年間仕事をしてきました。それは本当に良かったと思います。それもこれも、作業所を支えてくださっている、メンバー、ご家族、地域の皆様、お仕事を頂いている会社の皆様、数え上げればきりがありませんが、多くの方々のおかげで、無事過ごせてきたのだと思います。今年1年本当にありがとうございました。そして来年もよろしく願いいたします。メンバー、職員皆で元気に頑張りたいと思います。皆様良いお年をお迎えください。（池田）