

ありがとう

29th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば



第351号

寒さも一段と厳しくなり、冬の深まりを感じる頃になりました。

12月は一年を締めくくる最後の月であり、大掃除や年賀状の準備など、やるべきことが多くてつい大事なことを見落としがちになってしまいます。気忙しい毎日ですが、少しだけ季節の移ろいに思いを馳せ、ゆったりとした時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

みなさま、健やかによいお年をお迎えください。



「12月の予定」



- 15日(金) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生
- 21日(木) 新克也医師の診察
- 23日(土) クリスマス会
- (未定) 避難訓練



ヘルパーより



「インフルエンザにかかりにくくするためには
どうしたらよいでしょう？」

- ① 流行前にワクチン接種をしましょう
- ② 十分な休養とバランスのとれた栄養を摂取して自己免疫力を高めましょう。
- ③ 適度な湿度を保ち、こまめな換気をしましょう。
- ④ 外出後は手洗いをしましょう。
- ⑤ 人混みや繁華街への外出はなるべく控える。外出する時は不織布性のマスクを着用しましょう。



～手洗いについて～

流水・石鹸による手洗いは手指などについてインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

「今月のヘルパーレシピ」

「ほうれん草のキッシュ」



【材料】(1人分)

- ・ほうれん草・・・2株 (50g)
- ・卵・・・・・・・・・・1個
- ・牛乳・・・・・・・・・・50 cc
- ・マヨネーズ・・・・大さじ1
- ・塩、こしょう・・・各少々



【作り方】

- ① ほうれん草はみじん切りにする。
- ② グラタン皿(なければ耐熱容器)に卵を割りほぐす。ほうれん草、牛乳、マヨネーズ、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ラップをかけずに、600wの電子レンジで3分加熱する。取り出したら、魚焼きグリルかトースターで表面がこんがりするまで1～2分焼く(魚焼きグリルやトースターがない場合は、電子レンジで加熱するだけでもよい)。

インフルエンザに感染すると...

感染 約1～3日



インフルエンザウイルス

発症 約1～3日

- ・38℃以上の高熱
- ・関節痛、筋肉痛、頭痛
- ・全身の倦怠感、食欲不振などの全身症状



約1週間

- ・咳
- ・喉の痛み
- ・鼻水などの呼吸器症状



軽快



※インフルエンザかな?と思ったらすぐに医療機関に相談しましょう。

