

# みずべの苑 あんしんセンターだより



第44号 '15. 2. 1

！！感染症に気を付けよう！！

## インフルエンザ

11月ごろから流行り始める冬の風の定番“インフルエンザ”

インフルエンザの特徴的な症状は

- ① 急な発熱（他のどの症状よりも）
- ② 関節や筋肉が痛い
- ③ 寝込んでしまうほどつらい
- ④ 頭痛がする 等

インフルエンザは出来るだけ早く、抗ウイルス薬を服用することで、症状が早く改善されますので、早目の受診が大切です。

薬があっても「かからないこと」が一番です。予防接種により、感染の防止と重症化を防ぐことができます。

外から帰ってからの手洗い・うがいを忘れずに！

## ノロウイルス

ノロウイルスは冬場を中心に多く流行する感染性胃腸炎の原因ウイルスです。嘔吐や下痢は1日数回、ひどい時は1日10回以上にも及びます。

感染力が強く感染経路も多様で、ワクチンや有効な薬がないので、出来るだけ早い段階で検査し、感染を拡大させないことが大切です。

予防のために

- ① 手洗い（調理前、食事前、トイレ前後は忘れずに！）
- ② 食品への過熱（カキなどの二枚貝は特に注意！）
- ③ 食器や調理器具はしっかり洗浄し、熱湯消毒する
- ④ 症状のある時は、調理をしない。症状のある家族がいる場合は手洗いの励行に加え、特にトイレやお風呂場を衛生的に保つ

ノロウイルスにかかったら、こまめな水分補給を忘れずに！

～ふれあいサロン～



アロマテラピーをテーマにみんなでホッとマッサージをしました。ラベンダーのお花の匂いに癒されて、ゆったりとした気持ちになりました。  
ラベンダーの香りには、リラックス効果の他、安眠効果や鎮痛作用、免疫力強化の作用もありますので、感染症にかかりやすいこの時期にはもってこいの香りかもしれません。



～懐かしサロン～

志茂5丁目のサロンでは、その時集まった方々がやりたいことをやっています。1月は民謡を披露していただいたり、みんなで折り紙を折ったりしました。



～折り紙くらぶ～

1月のくらぶでは、来たる節分に向け“鬼”を作りました。皆さんの性格がでるようで、優しい鬼や怖い鬼など十人十色の鬼が完成しました。



★ 2月の行事予定 ★

日時	名称	内容
2月2日(月) 12日(木)27日(金) 10:00～12:00	井戸端サロン 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	年齢、性別も問いません。昨日見たテレビのこと、最近あった楽しかったこと、悲しかったことなど…お茶を飲みながら、お話ししませんか？
2月12日(木) 14:00～ 15:30	家族介護者教室 場所：志茂東ふれあい館 ABホール	介護保険の利用方法・利用できるサービスや、介護保険外での高齢者支援サービスについて、わかりやすくお話します。
2月13日(金) 14:00～ 16:30	懐かしサロン 場所：志茂5丁目民家 *詳細はお問い合わせください	みずべの苑は遠くて…と言う方、是非遊びに来てください。昔やった遊びをしながら、みなさんと楽しくおしゃべりしましょう。
2月18日(水) 13:30～ 15:30	介護者こんだん会 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	介護者にしかわからないことって、ありますよね。介護をしている方、介護をしていた方同士で、色々なお話しをしてみませんか。きっと元気が出ますよ。
2月19日(木) 10:00～ 12:00	折り紙くらぶ 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	ぶきつちよさんも、初心者さんも大歓迎！みんなで楽しみましょう。2月は実用的な折り紙“小箱”を作成します。
2月25日(水) 14:00～ 16:00	ふれあい映画サロン 場所：志茂東ふれあい館 ABホール	あの名作「若草物語」を映画化 4人姉妹のそれぞれが、人生に翻弄される姿がみずみずしく描かれた映画です。

発行元：みずべの苑高齢者あんしんセンター  
〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階  
☎ 5941-6722 FAX 5941-6723

「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。

