

わくわくの里だより

2019年10月号

小規模多機能型居宅介護
 わくわくの里
 瀬谷区橋戸 3-69-2
 045-300-0606
 発行責任者 飯塚陵子

柿食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺 正岡子規

涼しい秋風に高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節ですね。彼岸花が遅めの満開を迎え、鮮やかに咲いています。過ごしやすいこの時期、のんびりと散歩をしながら秋を満喫しましょう。



敬老の日

手作りのお祝い御膳でご長寿のお祝いをしました！



9月17日(火) 18日(水)



スタッフ一同、皆様の笑顔にいつも励まされています♪

～今月の誕生日会～



祝

活動の様子

体力の維持向上のために、毎身体操をしています。



瀬谷第二地区文化祭

11月2日(土) 3日(日) 10～15時
 会場:瀬谷第二小学校

皆さんが墨笑会で書いた作品を
 出展します!!

お知らせ

10月1日消費税増税に伴い、わくわくの里の利用料も変更になりました。詳細については、お問合せ下さい。

お誘い

参加費無料!!

どなたでもご参加いただけます!

～墨笑会～

10月28日(月) 10:30～11:30 地域交流会
 ～歌声喫茶～



10月31日(木) 14:00～15:00

＜ わくわくの里 看護師から① ＞

秋から流行るノロウイルス!

夏の暑さが去り、過ごしやすい季節になると同時に流行り始めるのがノロウイルスです。ノロウイルスはウイルス性胃腸炎を引き起こす病原菌で、秋から冬にかけて流行します。では、ノロウイルスの症状と、感染を防ぐための対策をご紹介します。

Q. ノロウイルスの症状はどんなものがあるの?

A. 嘔吐、下痢、腹痛、発熱が主な症状です。どれか1～2つだけの場合もあります。

Q. どうやってノロウイルスに感染するの?

- A. ①ノロウイルスに感染した人が調理したものを食べる
- ②感染した人の便や吐物に触れる
- ③下痢や嘔吐の際に飛び散った飛沫にかかる
- ④便や吐物が乾燥して空気中に浮遊したものを吸い込む
- ⑤ノロウイルスを持っている二枚貝(牡蠣)を食べる



Q. どうやって予防するの?

A. ①手洗いを正しく丁寧に行う

- ・石鹸で60秒泡立ててから流水で15秒流す
- ・清潔なタオルで手を拭く
- ・タオルを共有しない
- ・熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱をする
- ・塩素系漂白剤(ハイターなど)が有効

②調理器具の消毒

※アルコール消毒は効きません!

③食べ物の加熱をしっかりと行う

・中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱