

早いもので、今年も締めくくりの季節となりました。本年もショートステイをご利用頂き、ありがとうございました。今月号では、11月のフロアイベントや余暇活動の様子その他、これから流行する「インフルエンザ」に関する情報についてご紹介させていただきます。

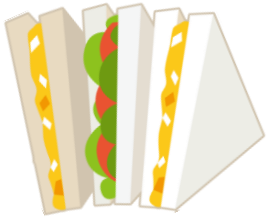


ショートステイ便り

ウエルガーデン伊興園

クッキングクラブ

クッキングクラブでは、卵と小倉あんの2種類のサンドウィッチと、コーンスープを調理しました。慣れた手つきで包丁を使い手際よく調理されている姿は、まさに主婦！女性だけでなく、男性のご利用者の方も、上手に包丁を使いこなされていました。完成したサンドウィッチとコーンスープを皆様でおいしく頂きました。



12月号



welgarden

日常生活でのあれこれ…

ショートステイご利用中、日常の中に楽しみを持って生活をして頂けるよう、ちょっとした余暇時間に様々な取り組みを行っています。11月は屋上でコスモスを鑑賞されたり、ミカン狩り等を行いました。



敷地内のミカンの木
でプチミカン狩り♪

屋上のコスモスが見
頃に！ちょっと見に
行ってみよう♪



空き時間にレクリエーション
のクリスマスリース作り♪



12月に入り寒さも本格的になってきましたが、この時期に流行するのが**インフルエンザ**です。寒くなった時期にいきなり高熱が出た場合は、インフルエンザである事が強く疑われます。普通の風邪とは異なるインフルエンザの症状や感染しない為の予防策をお伝え致します。

- 発症時期
秋～冬 (11月～3月頃)
- 症状
全身症状 高熱、倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛、咳、くしゃみ、鼻水、喉の痛み
- 発熱
38～40度の高熱
- 潜伏期間
感染から発症まで2日前後

検査で感染の有無が分かる時間は、熱などの症状が出始めてから12時間～48時間が適しています。

普通の風邪は症状がゆるやかに進行していく事が多いですが、インフルエンザの場合、急激に発熱し全身症状が強くなります。咳、喉の痛み、鼻水といった症状もありますが、全身の倦怠感や食欲不振のような全身症状が熱と共に一気に出てきます。

ショートステイご利用者様、ご家族様の皆様へ感染症発生時のご利用についての対応やインフルエンザの予防接種について、お便りを発信させて頂いております。インフルエンザワクチンは感染を100%予防するものではなく、重症化を防ぐ物です。

伊興園では11月より感染症対策期間が開始致しました。職員一同、**手洗い、うがい、マスクの装着等**を行い日頃よりインフルエンザ感染予防に努めております。

上記の対策の他、すぐ実践できる予防策や効果があるとされるものをお伝え致します。

→**人混みを避ける、顔を洗う、睡眠をしっかりとる、適度な湿度を保つ(最低50%、理想は60% 乾燥しているとウイルスが増殖しやすくなります)、身体を冷やさない、栄養のバランスを取る、乳酸菌を取る事**が良いと言われています。栄養面に関してはビタミン類をしっかりと取り、ヨーグルトなどを食べる事で免疫が高められるようです。

25日	〈行事食〉クリスマス
18日	〈絵手紙クラブ〉
13日	〈書道クラブ〉
11日	〈華道クラブ〉
6日	〈フリーハイク〉
1日	〈行事食〉誕生日食

インフルエンザ対策を生活の中に取り入れ、寒い季節を乗り越えましょう！

