

# ひなたぼっこ

グループホーム ひなたの家

平成 24 年 1 2 月発行

第 15 号

## インフルエンザが流行する季節になりました！

最近は寒くなり、雪や風邪のニュースが多く聞かれるようになりました。そこで、今回はインフルエンザについて少し紹介したいと思います。

### 風邪とインフルエンザの違いは？

#### 風邪

喉の痛み、鼻水、咳などの症状を伴う呼吸器の急性炎症です。発熱、頭痛、食欲不振などが起こる事もあります。健康な人でも年に数回かかると言われています。

#### インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染する事によって起こる感染症です。突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。特に乳幼児や高齢者は重度化しやすい為、注意が必要です。



### 私達に出来る予防って？？

\* 手洗いが一番の予防

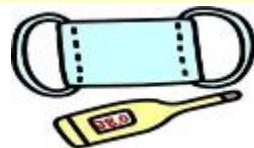
食事の前、外出後などは特に念入りに！

\* 部屋の加湿

ウイルスの空気中の活動や感染を抑える為に加湿器などを使い 50～60% に保ちます。

\* インフルエンザワクチンの予防接種

流行シーズンを迎える前の 11 月ごろの接種をおすすめします。詳しくは医療機関にお問い合わせ下さい。インフルエンザになってしまったと感じたら、早く医療機関を受診して下さい。市販の薬を自己判断で使用する事はかえって逆効果になる場合があります。



### ひなたの家の予防の取り組み

- ・ うがい、手洗い。
- ・ 換気と、加湿器による湿度調節。
- ・ ステリ PRO による除菌を行っております。これは、インフルエンザ等の浮遊菌に効果の高い殺菌剤です（人体に悪影響はありません）
- ・ ウィルスは、外部から持ち込まれます。ひなたの家に訪れる全てのお客様に、うがい・手洗いのご理解とご協力を願いしております。

いつもご協力ありがとうございます！

### 紹介～友思美の会～

友思美の会【ともしびのかい】

横手市認知症介護者家族会の事で、介護の苦労や悩みを共有し認知症について一緒に考えていく場です

\* 開催日時・参加方法

毎月第 4 金曜日

午前 10 時～12 時

直接お越下さい！！

\* 開催場所

あさくら館

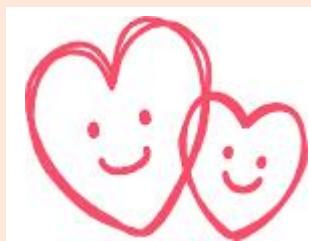
大森町高齢者等保健福祉センター

十文字福祉センターふれあい館

～どの会場に参加しても結構です～

\* 参加費

無料 どなたでも参加可能です！！



ひなたの家でも参加していますよ！

# 秋刀魚焼き・芋煮会

10月4日に、秋刀魚焼き・芋煮会を行いました。当日は、天候に恵まれたものの、風が強く、外での食事はできませんでした。職員が炭をおこし、秋刀魚を外で焼くのを、何名かの入居者様に見学して頂きました。うちわを持ち、焼き具合を確かめながら、楽しまれたようです。風が吹き、時折、網の間から火が上がる様子を、「こげるから、早く取らねね！」と、職員を急かされる場面もありました。炭で焼いた秋刀魚はとても香ばしく、味も良く、皆さんに大変喜んで頂け、私共も、とても嬉しく思いました。皆さんに皮むきして頂いた芋の子汁と、



外で焼いた秋刀魚で旬の味を堪能して頂けた事と思います。来年は、秋の景色を目で楽しみながら、外で会食できたらと願っております。



## 菊まつり見学

10月29日に菊まつりを見に、ふるさと村まで出掛けました。あいにくの空模様でしたが、咲きほころ菊は見事の一言！！「今年も来る事が出来たなあ」と皆さんの笑顔も、美しい菊のように華やかでした。



## 体育祭

10月8日、体育祭を行いました。競技は、玉入れ、風船バレーボール、ボーリング。終始、笑いの絶えない会となりました。中には真剣な表情で競技に臨まれる方も…！！写真はボーリングです。ペットボトルで手作りしました。



## 編集後記

早いもので、今年もわずかとなりました。最近は天気が優れませんでしたが室内で体操や、体育祭など昨年とは違う取り組みを行う事ができました。今後も継続して行けたらなど考えています。本格的に雪も降り始めます。体調管理に気をつけて下さいね！

今年も大変お世話になりました。来年も宜しくお願いします。

竹村

発行・編集／認知症対応型共同生活介護  
グループホーム ひなたの家  
広報委員会 近美・竹村・阿部



〒019-0703  
秋田県横手市増田町  
吉野字梨木塚 95-2  
TEL 0182-55-1158  
FAX 0182-45-2280

ひなたの家では、慰問やボランティアの方を募集しております。お気軽に問い合わせ下さい。