

通所介護たより

かぜの予防と対策 かぜ対策の基本は生活改善

この情報は、村田町の柏松園・管理栄養士 佐藤ちず子さんから頂戴しました。

準備をしたいと思います。「インフルエンザの予防注射をしました」との御報告をいただいています。喉もとすぎれば熱さを忘れるとはよく言ったものですが、今年の猛暑が及ぼす体への影響が秋になってから見え始めています。

これからの季節、風邪を引かないように、引いても軽くすむように、早めの対策をとっていきましょう。

ほっとあいでも連日風邪予防の講話を看護師を中心に行っております。裏面の情報もぜひご参考になさってください。

十一月の活動から

十一月の壁画は、「秋のこけし橋」を作っていたいただきました。



平成二十二年(寅年)もおしまいの月に入りました。書初をしたのがついこの間のような気がします。気持ちをひきしめて一年をし新しい年の

かぜをひきそう！と感じたとき

- ・免疫力を高めるタンパク質やビタミン類、エネルギー十分な水ギョウザ、たらちりなどの鍋物
- ・発汗促進や殺菌作用のあるネギ類、唐辛子、にんにく、ショウガなどを薬味にして、湯豆腐や鍋物をしっかり食べて早く寝るのが一番です。



かぜをひいてしまったら

発熱したとき

エネルギーとなるご飯や麺類とともに水分を取りましょう。



お腹が痛く下痢ぎみのとき

柔らかいお粥やうどんに、豆腐や玉子、かぼちゃ、白菜などの消化が良く、脂肪の少ない食品を加え薄味にして何度かに分けて食べるようにします。



のどが痛いときやせきが出る時

口当たりのつるりとした冷たい料理がのどを刺激しません。山かけ丼やアイスクリームが適しています。



熱が高いときや食欲がないとき

冷やした果物や果物の缶詰で水分やエネルギーを補いましょう。



下痢のあるとき

スポーツ飲料を水で2倍に薄めて飲んだり、白湯、温かい麦茶を少しずつ飲むようにします。吐き気があるときは、胃が空になつてしまわないように、水分をこまめにとるようにします。冷たいおろしそうめんなどが、のどを通りやすいようです。



こけしに顔を描いていただいたり、模様を折り紙で貼り付けたりしていただきました。こけしの顔は見本を見ながら描いていただくものの、一人一人顔が異なり、いつの間にか、ご本人に似たものも出来上がりました。こけしの模様も一人一人個性があり、同じものがひとつも無いことのすごさを改めて感じました。

今月の手芸クラブでは、ゼッケンを縫っていただきました。

十二月五日(日)、ほっとあいの職員が、町民ソフトバレーボールに



NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の方までお声がけ下さい。

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり

参加します。その為、手作りのゼッケンを作ってもらいました。皆さんの思いを受け、がんばりたいと思います。ありがとうございました。



防災訓練の様子

研修生の方と

クリスマスコンサートのご案内

12月15日の午後2時半から恒例のクリスマスコンサートを開催いたします。ぜひほっとあいまで足をお運び下さい。

十二月の行事

- ・クリスマスコンサート
- ・紙芝居・お茶会・誕生会