

齋藤(京)	半沢	岩間	板橋	佐藤(ゆ)	大穀	佐藤(ま)	轡	渡辺	24年
健	輪	平	和	幸	平	力	願	笑	25年
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	
輪	体	信	力	愛	前	優	学	結	
長沼	岡元	千葉	松野	遠藤	松島	村上	清水	坂本	24年
			愛	礼	美	挑	心	希	25年
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	
愛	進	緩	仲	信	穩	平	健	望	

「明けましておめでとーございます」
 無事、新しい年を迎えることが出来ま
 した。皆様から感謝を申し上げます。
 初心に戻って始めるチャンスが毎年
 あることはとても嬉しいことです。「今
 年はどんな年にしたいか」の思いを込
 めて、今年も漢字一文字で表してみる
 ことにしました。



昨年を振り返ってみると、漢字一文
 字に託した思いの効果は、それぞれに
 あったようです。今年もスタッフのパ
 ワーを結び合せて、よりよいサービ
 スの提供につとめてまいります。

12月の壁画は、ク
 リスマスに関連したも
 のを作成していただき
 ました。クリスマスツ
 リーがメインですが、周りを天使や
 ローソクで囲む事で雰囲気がよま
 しました。皆さんが作って下さった壁画をバ
 ックに十二月十三日、クリスマスコン
 サートが行われました。今回はオカリ
 ナコンサートでした。『オカリナにも
 種類がある』事などを教えていただき
 と、身乗り出し「へ〜」と声を出され
 皆さん興味を示されておりました。

地域の方々、普
 段お世話になって
 いるボランティア
 の方々も一緒に参
 加していただき、
 とてもいい交流会
 になりました。



一月の行事
 ・誕生会 ・紙芝居
 ・皆で一緒に歌おう
 ・傾聴ボランティアさん活動



インフルエンザとかぜの違い

症状

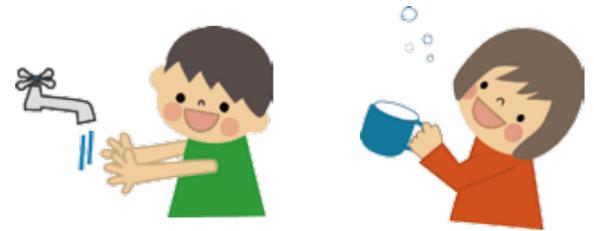
主な症状がのどや鼻に出る「かぜ」に対し、インフルエンザは突然の高熱から、頭痛や関節痛などの全身症状が強く現れるのが特徴です。通常は1週間程度で落ち着きますが、抵抗力の弱い高齢者や幼少児などは合併症を併発し、最悪の場合は死亡することもあります。

感染経路

インフルエンザは、主に感染者の「せき」や「くしゃみ」などによって放出されたウイルスを吸い込んでしまうことで感染します。これを飛沫感染といいます。

「くしゃみ」をした場合、1回で100万個のしぶきが1メートル前後は飛び散るため、周囲にいる人に急速に広がってしまうのです。

一方、かぜは人の手から手による「接触感染」が中心であることが多く、感染力はインフルエンザよりも落ちます。



インフルエンザの予防3原則

1. 免疫をつける／予防接種

インフルエンザワクチンは、発病を100%抑えるほどの効果はありませんが、重篤な合併症や死亡を少なくし、感染してしまった場合でも症状を軽めに抑えることが期待できます。高齢者などのハイリスクグループにとって、ワクチンはインフルエンザ対策の大きな柱の一つです。

2. 感染経路を断つ

- ◎人ごみはインフルエンザの温床です。なるべく繁華街などへの外出は控えましょう。
- ◎外出後の手洗い・うがいなどを心がけましょう。
- ◎外出の時はマスクの着用をしましょう。
- ◎適度な室温(20~22℃)と湿度(50~60%)を保ちましょう。

3. 抵抗力をつける

- 体力や抵抗力があれば、インフルエンザはかかりにくくなります。
- ◎十分な睡眠と休養を
 - ◎バランスのとれた食事を
 - ◎健康的な生活習慣を心がけましょう。

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、担当の者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