

「手すり・ドア・椅子等…」除菌。手洗いのさらなる徹底に取り組んでおります。

ノロウイルスは、嘔吐や下痢便に触れた手から集団感染につながることもあります。また、ノロウイルスは乾燥にも強く、埃とともに空気中に漂い、吸い込んでしまう危険性もあります。ほっとあいではノロウイルスに限らず、嘔吐物や便を処理する時には使い捨ての手袋やマスク、捨ててもいいようなガウンや衣服を着用するようにしています。また、一日三回

ノロウイルスが原因の集団食中毒が相次いでいます。今シーズンは千人以上の児童らが下痢や嘔吐を訴えて欠席する等大規模な食中毒がおきていることが特徴です。私たちの近くでも発生のニュースが伝わってきています。ウイルスに感染しても症状が現れず、感染者が自覚しないまま感染を拡げてしまうこともありま



現在の料理として二月二日〜六日、皆さんで太巻きを食べました。朝の会で「どんな具を太巻きに入れますか？」とお聞きし、えび・かんぴょう・そぼろ・卵焼き・きゅうり等具沢山で皆さん「おなかいっぱい」と言いながら食されておりました。

2・3月の活動
現在は綿を使い、立体的に雪山を作っていたり、スキーやソリで遊ぶ所を中心にやっていただいております。部分的に少しずつ行っていたりしますが、冬から春に向けての季節の移り変わりも感じて作っていただければと思います。

二・三月の活動予定

- ・紙芝居
- ・誕生会
- ・避難訓練
- ・皆で一緒に歌おう

◎二月はハーモニカ演奏
◎三月はお茶会を開催します



症状 自分で簡単チェック 7つのロコモチェック

足腰の筋肉や骨が衰えて歩行等が難しくなる「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」をご存知でしょうか。今からでも遅くはありません。症状をチェックしてみましょう。

7つの
ロコ
チェック

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2キロ程度の買物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

残念ながらもうロコモになっている方も含めて、少しでもその進展を防いだり、予防したりするためのトレーニングを「ロコトレ」と呼んでいます。

その人にあったレベルの運動を、**無理なくすることが大切です。**

ご家族の皆さんでご心配な方は、町の地域包括支援センターにご相談ください。ほっとあいをご利用の皆様には、看護師が中心になって取り組みを継続して行っております。

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。

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

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555