



四季の里だより



No.237 平成31年1月号

介護老人保健施設『四季の里』

新座市北野2-14-8

TEL 048(482)8008

http://www.shikisato.jp/

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。すがすがしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
今年はいのしん年です。猪(イノ)ベーシヨンの年。元気よく邁進してゆきましょう。
そして猪(イノ)〜(チョ〜)良い一年にしてゆきましょう。
皆様と、ご家族のご健康を心から願っております。
本年もご支援とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



施設長 関 公一

12月行事の報告

12月8日(土)、「クリスマス会」が行われ、今年も混声合唱団『響』のみなさんが素晴らしい歌声を披露してくださいました。曲目は「浜千鳥」「ゆりかごの歌」「かなりや」など馴染み深い歌やクリスマスソングです。男性の低く心地よい声、女性の透き通るような声を聞き、とても心豊かな時間を過ごせました。会場から「懐かしいです」と声上がり、皆さんの脳裏に幼い頃の思い出がよぎったのか、ほんわかした気持ちになりました。また「きよしこの夜」と「ふるさと」を全員で合唱し、リクエストにも快く受けてくださり、みんなで声を合わせて歌う楽しさを感じられたと思います。指揮の先生や響のみなさんが場の雰囲気上手に盛り上げてくださって、パフォーマンスあり手拍子ありの楽しいクリスマス会となりました。



混声合唱団『響』のみなさん



素敵な歌にうっとり



真剣に聴いています



みんなで合唱

《12月行事食》



ピラフ
星のミートコロッケ
シュリンプサラダ
トマトスープ
フルーツ杏仁

2月行事のお知らせ

2月9日(土)は『節分 豆まき』の行事を行います。
鬼が各階をまわります。みんなで悪い鬼を退治しましょう。

インフルエンザ流行の季節です

私事です、昨年のクリスマスに風邪症状を発症しました。頭痛、悪寒、38℃以上の発熱…。インフルエンザか!? と不安になり、翌日検査を受け、結果は陰性だったのでホッとひと安心。？
そもそも、風邪とインフルエンザの違いは？ 症状や経過の違いをあらためて調べてみました。



＜風邪症候群＞

《病原体》 ウィルス (RSウィルス、アデノウィルスなど。
秋冬はコロナウィルスが多い。)
《感染経路》 飛沫 接触
《潜伏期間》 一般的に2〜3日
《感染力》 強い。
《主な症状》 発熱、頭痛、鼻水、くしゃみ、のどの咳、声がれ、痰がらみなど。身体の痛みはない。
《経過》 緩やかに経過、対症療法により数日〜1週間で軽快・治癒。予後は良好。
《治療》 風邪のウィルスに対する特効薬はない。症状を和らげる対症療法が主となる。

＜インフルエンザ＞

《病原体》 インフルエンザウィルス
《感染経路》 飛沫
《潜伏期間》 1〜3日
《感染力》 強い。解熱し症状軽快後も2〜3日は感染の可能性あり。
《主な症状》 突然の発熱(39℃〜の高熱)、頭痛、呼吸器症状、全身倦怠感、筋肉関節痛など。
《経過》 急激に進行、成人は1週間ほどで治癒。
《治療》 予防としてのワクチン接種と以下療法。
・経口薬(タミフル): 発症から48時間以内の開始で有効、5日間内服。
・吸入薬 ・点滴 ・漢方薬など。

自分で出来る《予防法》はどちらも同じです。

- ・手洗い、うがい、マスク着用、バランスの良い食事と十分な睡眠をとる。
- ・体調が良くない時は外出を控え、人の多い所には行かない。
- ・部屋の湿度を50〜60%に保つ。乾燥によりのどの防御機能が低下するため、水分摂取もこまめに行いましょう。



風邪・インフルエンザのどちらも、二次感染や重症化を防ぐことが重要です。自身の“からだの声”に耳を傾け、症状と経過をよく観察し早めの適切な対応ができるように心掛けましょう。

デイケア通信

忘年会

12月18日にデイケアでは忘年会を行いました♪
午前中は“名札づくり”をしました。出来上がった名札はそれぞれ持ち帰っていただきました。
午後は、盛りだくさんの内容で、まずはボランティアの「えほんであそぼう」の方々によるパネルシアター、手作りの大型紙芝居、エプロンシアター、歌と手遊び、などなど…とても楽しいひとときをありがとうございました♪
その後、職員とご利用者様合同の「年忘れ風船バレーボール大会」は大いに盛り上がりしました。
そして、職員によるオカリナの演奏です♪「ジングルベル」「お正月」をピアノ伴奏とオカリナで披露させていただきました。時々、違う音が聞こえてきてもそれはご愛嬌。(笑)
おやつ時間もいつもよりちょっと贅沢に。クラッカーが鳴り響いた後にシャンメリーで乾杯! みなさん大満足のご様子でした♪



年忘れ
風船バレーボール大会

エプロンシアター



職員による
オカリナ演奏

ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。
比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。
日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里