



朝夕めつきり寒くなつてまいりました。我が家では、ホットカーペットやこたつ布団を出すなど、冬支度が着々と進んでおります。皆さまも、お風邪などひかれてはないでしょうか？日々、寒暖の差が激しいこの頃です。お体に十分お気を付け下さいませ。

■■■医務室より■■■

今年もインフルエンザの時期がきました。すでに大阪では学級閉鎖が出ています。そこで、今回は恒例のインフルエンザについてお話しします。

まず、発症・・・高熱（38〜40度）と共に悪寒・頭痛・筋肉痛・関節痛などの全身症状が現れます。また、鼻汁・のどの痛みや胸の痛みを伴う事もあります。

十分な体力があれば、免疫機能が働いて自然に治りますが、高齢者や免疫機能が未熟な小児の場合、危険な合併症を起こす事がある為、出来るだけ早く受診する事が必要です。

インフルエンザにかかつて、辛いおもいをする前に予防策として予防接種をするのもお勧めです。どこの病院でも可能なので希望される方は問い合わせみては如何でしょうか？

（鳥山理加）

■■■介護より■■■

皆様こんにちは、かなり肌寒い日が多くなってきましたね。最近、朝が起きにくく、目覚まし時計を3つかけても気づかない時があります（笑）

ご利用者様にもなるべく暖かい格好をしていただきたいと思い、必要な方には衣替えのご連絡をいれさせて頂いている次第です。

ご希望であれば衣類は施設でも購入できますが、持参して頂く場合は入所時に説明させて頂いておりますように、衣類に白い布（4×2

程度の大きさ）を縫い付けて、そこに名前のご記入ご協力お願い致します。アイロンで貼り付ける布でつけて下さる場合は四隅だけで結構ですので縫い付けて頂けるとありがたいです。お手数ですがよろしくお願ひ申し上げます。

ご家族の方も風邪などひかれませぬよう、お体ご自愛くださいませ。（柴田優子）

■■■生活相談より■■■

寒くなつて参りました。今年もまた、インフルエンザに警戒する季節となりました。そして、ノロウイルスによる感染性胃腸炎にも注意が必要です。寒くなりますと、ウイルスや細菌の活動が活発になります。学校や施設では、集団で生活している為、ひとたび感染しますと、瞬く間に広がる可能性が高くなります。また、高齢になりますと、抵抗力も低下しますので、感染すると重篤な症状になる事も十分考えられます。

集団感染を引き起こさない様、当施設でも対策を行っていますが、ご家族の皆様へもご面会時に手洗い、うがいをお願いします。また、体調がすぐれない時は、マスクをつけて頂く事や、面会を控えて頂きますようお願い致します。当施設に入所されています方が安心して生活を行える様、皆様のご協力とご理解よろしくお願ひ致します。

（土井義清）

■■■編集後記■■■

先日、サンマのかば焼きを作りました。生まれて初めて魚を三枚に下そうと決意。そして、手間を省く為、頭をカットしたサンマを購入。まな板に乗せ、どうしたものか、しばらく検討。そして、包丁を入れる!!あまりの活きの良さにサンマは暴れ!!、まな板をはみ出すわ、腹わたは床に滴りおちるわ、もうてんやわんや!!必死の思いで下ろすと、見事、均等に三枚に!骨にもたっぷり身がついて、妻は・・・。最後は、フライパンに行儀よく並び、妻の味付けでおいしく頂きました。（どい）