

シャリテ通信

デイサービスセンター シャリテさわら 平成28年11月号

紅葉より団子？

紅葉ドライブ

10月下旬、数回のグループに分けて、毎年恒例の大沼紅葉ドライブに出かけて参りました。赤と黄色に色づいた並木道を抜けて向かうのは創業明治38年の歴史ある「沼の家（ぬまのや）」さん。名物の大沼団子をお土産に買い、次に向かうは「ラッキーピエ口峠下総本店」。初めて来店した方も多く、店内の大きな椅子や動物の置き物にビックリしながらソフトクリームをいただきました。紅葉を楽しむというよりはスイーツを満喫する方がメインのドライブとなりました。これから厳しい冬に向かう北海道ですが、だからこそ、短い秋を思いっきり満喫して参りました～。



インフルエンザ 注意報



インフルエンザとは？

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

予防① 流行前のワクチン接種

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5。入院の危険が1/3～1/2にまで減少することが期待できます。

予防② 手洗い、手指消毒

手洗いで付着したウイルスを洗い流すことやアルコール製剤による手指消毒もインフルエンザウイルスに有効です。

予防③ 感染を広げない

インフルエンザは主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します。普段から『咳エチケット』
①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、
②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、
③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う、を心掛けてください。

