

## ユニット バスハイク コスモス観賞 ～そよかぜ館～

10月25日、久しぶりにバスハイクへ出かけました。当初の天気予報は晴れということで、『金立公園コスモス園』でのお花見を企画していましたが、前日までの雨続き、また当日も山手は雨雲に覆われており、急遽雨が降っても大丈夫なようにと『大和 道の駅そよかぜ館』へと変更しました。移動中には少し雨に降られましたが、現地では特に問題なく、園内を散策できました。皆様、物産館



館でのお買い物や雄大な山の景色、またコスモスをはじめとした花畑を楽しまれた様子でした。



## 通所 バスハイク～金立コスモス園

10月15日から19日まで、バスハイクとして、金立公園コスモス園に出かけて来ました。園内いっぱいのコスモスに、利用者様も「綺麗ね」と口々におっしゃりながら楽しく過ごすことができました。



## 通所 ミニ運動会（レク活動）

10月10日のレクリエーション活動は、ミニ運動会を行いました。玉入れやリレー、物送り競技を、皆様熱心に笑顔で楽しまれていました。



## 栄養課 新人紹介



7月より栄養課に勤務しております。事務職、営業職と経験し、又、新たな職種ですが、スタッフの方に助けをいただき頑張っています。感謝です。休日はガーデニングや、孫と鬼ごっこなどをして過ごしています。今後とも宜しくお願い致します。

溝口 喜代美 (みぞぐち きよみ)さん

## 介護課 新人紹介(せふりユニット)



6月よりせふりユニットに勤務しております。62歳です。完全介護業務は初めてで、とまどう所もありますが、一生懸命頑張っています。第2の人生の仕事を春庵で頑張っていこうと思います。皆さんよろしくお願ひ致します。

石丸 美智子(いしまる みちこ)さん

## 佐賀にも徐々に

## インフルエンザが迫ってきました!

風邪とインフルエンザの違いを知りましょう!

風邪もインフルエンザも、ウイルス感染によるものですが、風邪はロタウイルス・ライノウイルス・アデノウイルスです。インフルエンザはAソ連型・A香港型・B型等があります。

### 風邪の症状

咳・くしゃみ・  
鼻水・痰・  
38℃以下の発熱  
が中心です。

### インフルエンザ症状

38℃以上の高熱・  
悪寒・だるさ・頭痛・  
関節痛・筋肉痛等の  
全身症状あり。

症状が風邪と違うなと感じたら早めに受診を!

### ◎合併症に注意を!

肺 炎：高熱が中々引かず、呼吸困難・チアノーゼ出現。

心 臓：インフルエンザがきっかけで不整脈・心臓の痛みなど。

その他：胃痛・関節炎・中耳炎を発症など。

※生活習慣病（糖尿病・腎臓病等）がある方は合併症を起こしやすく、持病の悪化傾向にあります。血圧、血糖値等の自己管理が大切です。

インフルエンザの予防法・ワクチンの効果は?

### ☆ワクチン接種が最も効果的です。

発症率が20%くらいに抑えられる  
とされています。ワクチン接種の  
効果が出るまで2週間かかります。

流行時期が12月～3月位までです。

ワクチン接種効果期間は、半年です。

◎副作用—接種した場所に腫れや痛みが出る程度です。

※製造過程で鶏卵が使用される為、アレルギーがある人は、事前に医師に相談が必要です。

### 自分でできる予防と対策

- ・マスクの着用。（マスクの内側に、湿らせたガーゼを当てると効果的）
- ・加湿器等で部屋の湿度を上げる（カビに注意）。濡れタオルを吊るしたり、生け花を生けたり、鉢植えの観葉植物を置くと効果的!
- ・手洗い・うがい（お茶でのうがいが良い）。



### 10月11日 十三夜

- ・高菜めし ・だんご汁
- ・切干大根の炒め煮 ・豆腐



### 10月14日 体育の日

- ・鶏唐揚げ ・筑前煮 ・たまご焼き
- ・タコさんウィンナー ・さつま芋甘露煮
- ・酢の物 ・野菜ジュース ・みかん缶



### 10月31日 ハロウィン

- ・えびピラフ ・トマトのスープ
- ・ひじきの炒め煮 ・パンプキンババロア



### 10月31日 丑の日

- ・ごはん ・すまし汁 ・うなぎの蒲焼き
- ・白菜煮浸し ・酢の物

