

よぼうほう インフルエンザの予防法



インフルエンザが流行する季節になりました。ここではインフルエンザの感染を防ぐポイントを紹介しします。

①正しい手洗いを行う。

私たちは毎日様々な物に触れていますが、それらに触れる事により自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐためには

1.外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いを行う。

2.ウイルスは石鹸に弱い為、正しい方法で手洗いを行う

②普段の健康管理。

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染した時に症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

③適度な湿度を保つ。

空気が乾燥すると、のどの粘膜防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

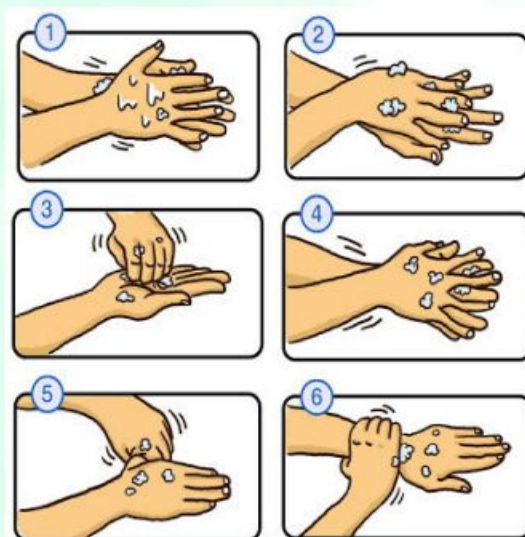
④人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人混みの場所や不要不急な外出を控えるようにしましょう。

正しい手の洗い方

- ① 流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手のひらをのばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間に念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



入職職員

地域 介護員 前山 まえやま
生活 介護員 前山 まえやま

生活 介護員 前山 まえやま
生活 介護員 前山 まえやま

異動

地域⇒ディ 相談員 鈴木 ことみ
ディ⇒地域 相談員 芝田 なみ
生活⇒ら・そしあ 介護員 北條 善大

退職職員

ディ 介護員 杉本 まなみ
生活 介護員 杉本 まなみ

生活 介護員 杉本 まなみ
生活 介護員 杉本 まなみ

へんしゅうこうき 編集後記

「さかえVol.61」をご覧いただきありがとうございます。今回は各階の敬老会などの様子を掲載いたしました。今後もケアセンター栄町の様子を掲載し、日々の様子をお届けしていこうと思ひます。

今年も終わりが近づいてきました、皆さまにとって今年はどうな1年でしたでしょうか？来年も良い1年になるよう心より願っております。

機関紙編集委員 泉野

さかえ vol.61

発行日 令和 4年 11月 13日

発行・編集
社会福祉法人 禎心会
ケアセンター栄町 機関紙編集委員会

〒007-0847
札幌市東区北47条東1丁目1番1号
Tel. 011-789-1152 Fax. 011-789-1278



福)禎心会のHPはこちら



しゃかいふくしほうじん
社会福祉法人 禎心会

1階 デイサービス



祝

9月19日に敬老会を行いました。最もご高齢の利用者様は白寿を迎えられました。その他にも卒寿、米寿に喜寿の利用者様もおられ、それぞれの利用者様に当施設の青木施設長より祝辞と記念品贈呈に大変喜ばれていました。また、ボランティアさんによるギター演奏もありとても和やかな雰囲気の敬老会となりました。



2階 地域密着型介護老人福祉施設



2階では8月に敬老会を開催いたしました。今年はお食事にちらし寿司が出ました。普段とは違う豪華な食事に皆様とても喜ばれており、食事の後には利用者様にプレゼントをお渡しし長寿のお祝いをさせて頂きました。「うれしいね、ありがとう」「うまかった」など様々な嬉しいお声を頂くことが出来ました。
来年も様々なお祝いを考えて敬老会を楽しい1日に出来ればよいと思います。



生活介護



生活介護では、育てていたトウモロコシの収穫祭を行いました。採れたてのトウモロコシを茹でて皆さん美味しく召し上がられていました。育てている野菜は他にもあり、後日再度収穫祭を開催したいと考えています。生活介護では、今後も日々楽しんで頂ける様にレクリエーション活動やイベント等を行っていききたいと思います。



3階 障がい者支援施設



3階では、9月にラーメンの出前レクを行いました。施設の近くにある『あすま亭』から出前を取り召し上げて頂きました。利用者様からは、「久しぶりにあすま亭のラーメン食べて美味しかった。」や「毎回食べたい」等と満足されたお声を頂きました。外食もしたい気持ちもありますが、『ステイホーム』でこのような楽しみ方をするのもいいかもしれませんね。