

## 11月の今日は何の日

3日…文化の日

## 今月の健康

## 風邪予防

1(火)	紅茶の日	17(木)	将棋の日
2(水)	阪神タイガースデー	18(金)	土木の日
3(木)	ミカンの日	19(土)	緑のおばさんの日
4(金)	ユネスコ検証記念日	20(日)	ピザの日
5(土)	雑誌広告の日	21(月)	フライドチキンの日
6(日)	お見合いの日	22(火)	ポタンの日
7(月)	立冬	23(水)	勤労感謝の日
8(火)	レントゲンの日	24(木)	オペラの日
9(水)	119番の日	25(金)	ハイビジョンの日
10(木)	トイレの日	26(土)	ペンの日
11(金)	電池の日	27(日)	ノーベル賞制定の日
12(土)	洋服記念日	28(月)	太平洋記念日
13(日)	漆の日	29(火)	いい服の日
14(月)	パチンコの日	30(水)	カメラの日
15(火)	七五三		
16(水)	幼稚園記念日		

### うがいと手洗い家族で声掛け風邪予防

風邪やインフルエンザのウイルスの感染経路には、飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染は、感染した人の咳やくしゃみによって飛び散ったウイルスが、空気中に漂い、それを吸引することで感染します。**外出時に使い捨てのマスクを着用しましょう。**

接触感染は、ウイルスが付着したものに触れた手から、目、鼻、口の粘膜をとおして体内に侵入します。ウイルスを入り口でシャットアウトするためにも、外出先から帰ったら、手洗いとうがいを習慣にしましょう。

### 手洗いのポイント

石鹸をよく泡立てること。(泡と泡との隙間に汚れを吸着する作用がある)泡の出るポンプ式の手洗い用石鹸もあるので便利です。

洗った後は、清潔なタオルで水気をしっかり拭き取ります。

タオルは、感染しないように個別に用意しましょう。ペーパータオルが便利です。

### うがいの励行

帰宅後すぐに、うがいをしましょう。風邪などの流行時やのどの調子が悪い時は、うがい薬を使用し、のどの奥にしっかり回すように丹念なうがいを心がけましょう。(お茶を冷ましておいてお茶でうがいするのも効果的です)



## 10月のイベント・出来事写真



生協サロンのお茶っこカルタ取りもしました。

健康相談の保健師です。気軽に健康の事、お話ししましょう。血圧も計りますよ。気軽に



パブテストさんと西南学園の皆さんです。アロママッサージとお茶っこしました。



熊谷先生のストレッチ教室です。NHKにも出ましたよ。みんな来てね～



## 冷えを防いで風邪予防

### 冷えは万病の元!! 生姜とタンパク質で撃退

生姜とタンパク質を合わせてとると、体が内側から温められて体温が上がり、代謝と免疫力がアップする。生姜はさまざまな食材と相性がいいので、毎日の食事に活用を!

### 豆腐の生姜あんかけ

<作り方>

鍋にだし汁を入れ、好みの野菜やキノコなどをさっと煮る。刻んだしょうがを加え、しょうゆとみりんを味を調え、片栗粉でとろみをつけてあんを作る。温めた豆腐一丁にあんをかける。



## 今月の豆知識

### 11月の宝石…トパーズ 生命と繁栄



### 花…千両 富貴・かれん・裕福・恵まれた才能



稲穂 神聖



つばき 申し分のない愛らしさ・控えめな愛

### 「霜月」…11月の異名

霜が降るようになる月という意味です。農作業を終え神楽を奉納することから「神楽月」とも呼ばれます。



### 洗濯の裏ワザ「色落ち対策」と「臭い汚れ対策」

#### 黒い服の色落ち防止にはビールを

黒いTシャツは色あせてしまいがち。すすぎの時、洗濯槽の半分ほどの水に飲み残しのビール100mlを入れて浸してから脱水、乾燥させると、きれいな黒色に戻ります。

#### 塩は色落ち防止に効果あり

塩には色を止めて定着させる作用があり、繊維を染める時の色止めとしても使われています。水2ℓに洗剤大さじ2、塩大さじ2を入れます。

#### ソックスの臭いを消すには酢+水

長時間 はき続けていると嫌なにおいが。洗濯しても気になるときは、酢を数滴たらした水にすすぎ終わったソックスをしばらくつけてみてください。

#### 防臭効果に優れた焼きミョウバン

薬局で売っている焼きミョウバンは、実は防臭効果にも高いのです。2ℓの水に40gの焼きミョウバンをとかし、すすぎの時に50ml入れます。

## お願い!!

最近ゴミの出し方が悪いと、指摘されました。ゴミは、その日の朝8:30までに出示しましょう。分別をしっかりと確認して、置いて行かれないように注意しましょう!いつでも気持ちよく暮らしたいですね。

ベンチに土足で上がったり、テーブルの上が遊んだままの状態の時があります。ベンチは、みんなが座って話をしたりする所です。

きれいに使いましょう!また、上がって遊んでいる子供達を見かけたら注意し合い、また家族でも話し合ってみてください!

大人でも、食べたものや飲んだものを置いていく方が居ます。みんなの使う場所と認識してマナーを持って生活してもらえようよろしくお願いします。