



心も体も健康に！  
らくらく養生訓

## ① 冷えを防ぐ ショウガ&タンパク質

冷えは万病のもと  
ショウガ&タンパク質で撃退  
ショウガ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します。  
ショウガはさまざまな食材と相性がよい  
ので、毎日の食事に活用しましょう。  
タンパク質は食材によってアミノ酸の  
構成が異なるので、肉、魚、豆腐など、  
いろいろな食材でとるようにしよう。  
冷たい飲み物や生野菜、砂糖など、体を  
冷やすものとりすぎに注意し、体を  
温める働きのある食品をしっかりと摂るよう  
にしましょう。



# 高清水談話室だより

平成26年度  
12月号

■歳時記：山は美しく雪化粧され、冬の到来を告げる。7日の大雪を過ぎると急に寒さが増す。お歳暮や年賀状、クリスマスの準備など、忙しくも賑やかで楽しい季節。大掃除やお正月の用意もわすれずにね！

先月の中頃から始まったつるし飾りづくりも、大分形が決まってきましたね。もう吊るすばかりの人、これから始める人と本当に自分の時間に合わせた作業でしたが、出来上がり後は、ぜひお正月に飾って皆さんで眺めて喜んでほしいと思います！  
まだ早い話ですが、来年は少しさをり織りをがんばってみようかなと思っています。手をつけてみれば意外とやさしくできると、みなさんの挑戦、待っていますよ！  
出来上がった皆さんの作品で展示会などでもしたいですね！



寒くなってきましたが、1日に何回か窓を開けてお部屋の換気をしましょう！  
水道管の凍結注意と暖房器具等の火の元の確認をお願いいたします。  
\*雪かきスコップ・ママダンプ・ウルトラほうきと融雪剤が談話室の物置に置いてありますので入用の時はどうぞ自由にお使いください。

冬は特にご注意ください！



## ノロウイルス

による**食中毒**は夏だけではありません！ウイルスによる食中毒が**冬に多発**しています！気温が低くなるとウイルスが多くなり感染力が強くなります。

### ノロウイルスによる予防のポイント

調理する人の  
**健康管理**  
○普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。



作業前などの  
**手洗い**  
○**洗うタイミング**  
◎トイレに行った後  
◎調理施設に入る前  
◎次の調理作業に入る前  
○**汚れの残りやすいところ**  
**をていねいに！**

◎指先、指の間、爪の間  
手首などをしっかりと！

調理器具の  
**消毒**  
○塩素消毒(家庭にある**キッチンハイター**)に浸しながら拭く。

### ノロウイルスの感染を広げないように

食器、環境  
リネン類などの **消毒**

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは洗浄、消毒する
- 食器等は、食後すぐ、塩素液に十分浸し、消毒する。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素液で消毒する。
- 洗濯の時は洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぐ。  
85度で1分以上の熱水洗濯や塩素液による消毒が有効です。  
高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果は高まります。

おう吐物  
などの **処理**

- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法ですやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い口に入って感染することがあります。
- 使い捨てのマスクや手袋などを着用します。
- ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水ぶきします。
- 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋密閉して廃棄します。

### 談話室からのお知らせ

今年も年末年始は

**12/30(火)~1/4(日)** まで  
支援員は休みとなります。  
今年はイベントや物づくり等でちょっと忙しかったけど、とても楽しく過ごしましたね。  
また、来年も皆さんで仲良く明るくやっていきましょうね！

### 被災者支援室から

浄化槽の故障が頻発しています。仮設住宅のトイレには**トイレトペーパー以外の物は絶対に流さない**でください。  
トイレ掃除用シート、たばこやガム、赤ちゃんのおしりふきなど流さないようにして下さいね

## 今月のイベント紹介

### 楽々体操

埼玉の老人施設から作業療法士、栄養士の方々が認知防止の体操や、食事に関する栄養面のお話などをしていただきました！



### 炊き出し

東本願寺主催による秋田のお坊さんの「南無の心」についてのお話を聞きました。みずからをかえりみず他人のために何かをしてあげられる心についてのお話はとても考えさせられました。



### つるし飾り始めました

いつでも自分の都合のいい時に談話室に来て作って下さいね！  
待ってま〜す！



### 生協さんの今月の手芸

かわいいりんごちゃんが出来あがりました



心せわしい年末になりますが皆さまにとって良い年になりますように、風邪などひかないよう健康に気をつけてお過ごし下さい！

年明けには、また、元気な笑顔でお会いしましょう！

