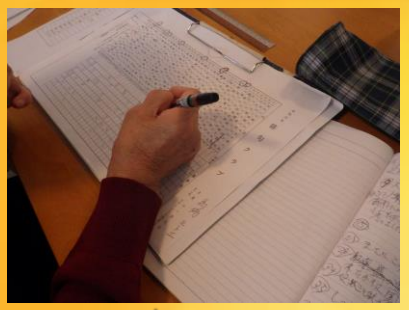
MY LIFE

豊かな自然と温泉に癒されながら いつまでも自分らしい暮らしを！

（令和１年１１月号）

俳句会

当施設では毎月第二土曜日に俳句会を開催し、地域住民の方も交えて約２時間、それぞれが考えた句を参加された方で講評しあっております。今回はその様子を紹介させていただきます。
また毎月ホームページでは実際に作った俳句を掲載していますのでご覧ください。
※ホームページを見れる環境にない方も居ると思いますので俳句も一緒に紹介させていただきます。



11月の句

文化の日　胆振気象の　学びあり　　光子

我に似て　天は気まぐれ　秋の空　　榮子

もの言えば　少しはゆるむ　寒さかな　　り子

病む人の　形身となりぬ　枯尾花　　喜司子

裏山の　色彩失せし　冬間近　　日出子

紅葉の　散り尽くしてや　白樺林　　宣男

紅葉期　俳句良く出る　季節なり　　和雄

絶景の　大滝の秋　絵のやうに　　モトエ

秋の蠅　日向ぼっこの　肩ねらう　　てい

ベランダで　紅葉を眺め　癒さるる　　はるみ

霜降りに　当たりし花も　満開に　　ウメ子

祝 開設23周年記念祝賀会 祝

11月1日（金）に開設23周年記念祝賀会を開催しました。
祝宴に「村井秀北会」の皆様に来ていただき、三味線に合わせて民謡などを披露していただきました。
当施設が23周年を迎えられたのも入居者の皆様や家族の皆様などの支えがあってこそです。今後ともよろしくお願い致します。

編集後記

インフルエンザも道内で流行しております。そこで今回石井栄養士が手洗い・うがい・マスクの付け方などを記載した「栄養士だより」を作成し、掲載しましたのでご覧ください。また今回の広報誌より施設の行事予定表も掲載しましたのでご覧ください。（S.O）

発行責任者　施　設　長　大久保 義広

編　集　者　ケアワーカー　大木　翔太

ホームページ
http://www.koseikai-wel.or.jp/

栄　養　士　だ　よ　り

2019年　秋号　栄養士　石井ひとみ

皆さん、こんにちは！！雪が降り始めて冬が近づいて来ましたね。これからの時期はインフルエンザが流行し始めます。そこで今回は自分でできるインフルエンザの感染予防方法についてお話ししたいと思います。

予防① 手洗い

感染症の多くは、手を介してウイルス・菌が体内に侵入して発症すると言われています。水だけではなく、せっけんをつけてしっかり丁寧に洗いましょう！！特に外出後・食事前・トイレ後は必ず手を洗いましょう。長さは、「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、ペーパータオルでよく拭きアルコール消毒をしましょう。

予防②水分補給

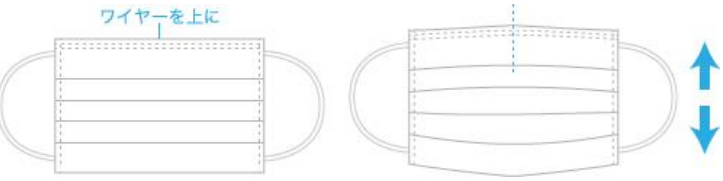
インフルエンザウイルスが喉や鼻の粘膜に到着してから、細胞内に侵入するまで最速で20分と言われています。そのため20分おきに水分補給をすることで、喉や鼻の粘膜についているウイルスを洗い流すことができます。ウイルスは消化器官に入ると分解されるので、感染・増殖することはありません。

予防③ マスクをつける

インフルエンザに感染している人は「ウイルスが飛び散るのを防ぐため」に、まだ感染していない人は「ウイルスを吸い込まないようにするため」にマスクを着用しましょう！しかし、マスクを正しくつけていないと逆効果になる場合もありますので注意しましょう。

【施設で用意しているマスクのつけ方】

①マスクの真ん中に折り目を入れてから上下に広げます。
※ヒダを下向きにしないと付着したウイルスや菌がマスクに溜まったままになるので注意が必要です。

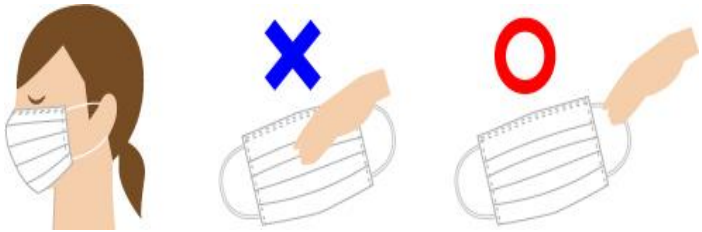


②ゴムを耳にかけて、鼻・頬・顎を合わせて鼻と口を確実に覆います。

③鼻のワイヤーの部分を押さえてフィットさせ、マスクに手を沿わせて隙間を作らないように調整し、確認します。

【マスクのはずし方】

ゴムの部分を持って耳から外し、マスクに触らないようにして捨てましょう！



クアリゾート453 行事予定表
令和元年11月21日～12月20日

月	火	水	木	金	土	日
〈伊達移動図書館所蔵本貸し出し期間のお知らせ〉 所蔵本入れ替え前 11月2日～11月29日まで 所蔵本入れ替え後 12月2日～12月26日まで 貸し出し期間内までのご返却お願い致します。			**11月21日** ・外出レク （買物ツアー） ・カラオケ会	**11月22日** ・通院送迎サービス （伊達地区）	**11月23日** ・レク （パタパタレース） 担当：大木・大宮	**11月24日** ・衣類訪問販売 （サニーズ） ・映画観賞会
11月25日 ・床屋 ・訪問販売 （ポケット） ・カラオケ会	**11月26日** ・通院送迎サービス （伊達地区） ・英会話サークル ・訪問販売 （コープさっぽろ）	**11月27日** ・大滝区巡回診療 ・おやつクラブ ・送迎サービス （信金・郵便局）	**11月28日** ・訪問販売 （きのこ王国のパン屋） ・カラオケ会	**11月29日** ・通院送迎サービス （伊達地区） ・誕生会	**11月30日** ・レク（塗り絵） 担当：岩井	**12月1日** ・映画観賞会
12月2日 ・訪問販売 （ポケット） ・カラオケ会	**12月3日** ・通院送迎サービス （伊達地区） ・英会話サークル ・訪問販売 （コープさっぽろ）	**12月4日** ・大滝区巡回診療 ・エレベーター点検 ・送迎サービス （セイコーマート） （簡易郵便局）	**12月5日** ・カラオケ会 ・入居者健康診断	**12月6日** ・通院送迎サービス （伊達地区）	**12月7日** ・俳句会 ・レク （クリスマスリース） 担当：大宮	**12月8日** ・クリスマスツリー 飾り付け ・映画観賞会
12月9日 ・訪問販売 （ポケット） ・カラオケ会	**12月10日** ・通院送迎サービス （伊達地区） ・英会話サークル ・訪問販売 （パントーネ） （コープさっぽろ）	**12月11日** ・大滝区巡回診療 ・美容室	**12月12日** ・訪問販売 （きのこ王国のパン屋） ・カラオケ会	**12月13日** ・通院送迎サービス （伊達地区）	**12月14日** ・レク（脳トレ） 担当：大木	**12月15日** ・映画観賞会
12月16日 ・訪問販売 （ポケット） ・カラオケ会 ・送迎サービス （信金・郵便局）	**12月17日** ・通院送迎サービス （伊達地区） ・英会話サークル ・訪問販売 （コープさっぽろ）	**12月18日** ・大滝区巡回診療 ・外出レク （買物ツアー）	**12月19日** ・外出レク （買物ツアー） ・カラオケ会	**12月20日** ・通院送迎サービス （伊達地区） ・クリスマス会		