

ネクストビューだより VOL.18



広島市安佐南区川内1丁目15-1 TEL.082-831-2200 <http://www.fujicare.jp> 2010年12月20日発行

インフルエンザ年末年始は要注意です

インフルエンザは通常、1～3日の潜伏期をおいて発症し、急に高い熱が出て、悪寒、のどの痛み、頭痛、関節痛ではじまり、嘔吐、下痢などの症状があらわれることもあります。そして、40度近くの高熱が2～4日続き、せき、鼻水が見られ、ほぼ1週間ですくくなります。しかし、肺炎や中耳炎を合併したり、熱性けいれんを起こすこともあります。

【家庭での注意】

インフルエンザにかかった場合、家庭では初期の安静が大切です。室内を温かく加湿して、静かに休めます。

発熱自体はウイルスが体内で増殖するのを防いでいるといわれていますので、むやみに恐れず、解熱剤を上手に使いましょう。

ただ高熱は体力を消耗します。食事ということにこだわらず、プリンやゼリーなどの口あたりのよいものを少しずつ摂取するのもよいでしょう。水分は十分摂るようにしましょう。

【予防の基本】

予防の基本は、ウイルスを体内に入れないことです。

家に帰ったら、うがいをする、手を洗う、などを徹底させましょう。空気の乾燥した閉めきったところに、たくさんの方が集まると、ウイルスの温床になってしまいます。人がたくさん集まる場所を避けたり、比較的空いた時間帯を選んだりするなどの注意が必要です。

年末年始はどうしても帰省ラッシュの中を移動することもあります。人ごみの中、エレベーターの中、込み合った電車やバスなど避けようと思ってもむずかしいものです。出かけた先でもあわてないように常備薬、保険証を忘れずに。旅行中などはゆっくり休養をとり、スケジュールに無理のないようにしましょう。

このような当たり前のことが非常に大切です。

ネクスト俳句会

入居者様より俳句を寄せていただきました。

長びける 咳の身柚子湯に 浸りけり

冬ざれや 夕日ビル越え 沈みゆく

ケーキ焼きし 頃の思ひ出 クリスマス

萬里子

お社は 入母屋造り 神還る

義士の日や 今宵は雪となる 気配

厨房は 私の書斎 漱石忌

ユクエ

山眠る 車行きかふ 川の土手

灯がこひし つるべおとしの 日の暮は

よしこ

日と風を ほどよく捉へ つるし柿

夫笑ひ 神も笑ひて 里神楽

ひろこ

ふじの出来事 フログ紹介

「そばまつりとよひら2010」に行きました

平成22年12月2日

ヘルパーステーションふじ川内の中江です。

11月21日に北広島町豊平で行われた「そばまつり」に行きました。

目的は美味しい新そばに舌鼓を打つことと、神楽を見ることです。

そばは今年収穫されたそば粉を使って目の前で名人が打っていました。

大変美味しく普段自宅で食べているものとは違い、私の中のそばのイメージが変わりました！

ちなみにそばまつりで使用されていた「とよむすめ」というそば粉はルチンが在来種より1.4倍多く含まれているそうです。ルチンは高血圧、脳出血予防に効果的だといわれています。おそばは健康にもとてもいいんですね～

神楽は1日に2回公演されましたがそのうちの「天神」を見物しました。

話していることが分からなくても舞を見ているだけでも理解できるようでした。

衣装の早着替えがあったりパフォーマンスも面白く是非他のも見たいと神楽についてもっと興味がわきました★

芸北地域では、隣接する石見地方などから伝わった神楽を

「里神楽」というそうです。神楽を判りやすくテンポの

早い形式に整え直しています。そして、観て楽しく、

多くの人に親しまれるものとなっているそうです。

こんどは石見神楽をぜひ見に行きたいと思っています！！

また、オススメ神楽がありましたら、おしえて下さいね♪



1月の予定

1月 5日(水) 初詣

1月17日(月) お買物便
(行き先:フレスタ相田店)

1月21日(金) お食事会



つぶやきコーナー

高専賃の榎木です。

早いもので、今年もあと10日となりました。

皆様は風邪等ひかれていませんか？寒い日が続きますので、お体を大切にしてくださいね。

今年も入居者の皆様に支えられ、無事年末を迎えることができました。

来年も、職員一同入居者の皆様に快適な生活を送っていただけるよう努力していきますので、『ネクストビューふじ川内』をよろしくお願いいたします。♪♪



今月のなぞなぞ

Q 定規君、消しゴム君、ハサミ君
この中で一番お金を貯めているのは
だれでしょう？



先月の答え

あんぱんと食パンに子守唄を
聞かせました。
眠ったのはどっちでしょう？

A. 食パン 食パンには「みみ」があるから