



ほろいわだより

12月号 No20



タカヤ様主催

炊き出しイベント

11月17日に、談話室前にてタカヤ建設様主催の炊き出しイベントがありました。

今回は、談話室で“スノードーム”作りをしました。子供たちもたくさん参加して、ビンの中にかわいいサンタさんとクマを入れて作っていました。

外では、バーベキューやさんまの塩焼きなどを食べました。毎回恒例の、お楽しみ抽選会では、みんなドキドキしながらくじを引きました。

寒い中、たくさんのご参加ありがとうございました。



行事予定

- 12月 4日 ひだまり広場 10:00~11:30
- 4日 暮らしの無料相談 13:00~16:00
- 10日 カリタスジャパン様 クリスマス会 14:00~15:00
- 12日 健康相談 13:30~14:30
- 17日 ぐるっと大槌 思い出の写真返還 10:00~15:00
- 25日 ひだまり広場 13:30~15:00
- 27日 いわて生協様 ふれあいサロン 13:00~15:00

行事は、変更・中止になる場合もあります。



インフルエンザの季節がやってきた

今年も、インフルエンザの季節がやってきました。インフルエンザに感染すると高熱や関節痛、のどの痛みなど色々な症状が出ます。

そして何より、感染性なのでとても大変です。家族や、周りの人の為にも予防を心がけましょう！！

予防法

- 1、栄養と休養を十分に取る**
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- 2、人ごみを避ける**
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- 3、適度な温度、室温を保つ**
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。適度な室温を保つように心がけましょう。
- 4、外出後の手洗いうがいをしましょう**
手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



- 5、マスクを着用する**
咳やくしゃみから感染することを防ぐことができます。

インフルエンザにかかってしまったら？

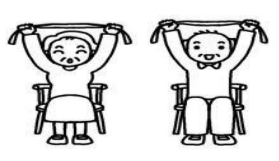
- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・水分を十分に取りましょう。
- ・安静にして、休養を取りましょう。
- ・咳やくしゃみ等の出る場合は、周りの方にうつさないためにマスクを着用しましょう。



ラジオ体操お休みのお知らせ

すっかり、葉っぱも枯れ落ち寒くなりました。毎朝、9:30からラジオ体操を行ってききましたが、毎日かなりの冷え込みなので、ラジオ体操を冬季期間お休みいたします。

談話室内で、軽い体操を行いますのでぜひご参加お願いします。セラバンドのある方は、ご持参ください。



生協様主催

ふれあいサロン

11月22日に、いわて生協様主催のふれあいサロンが開かれました。

毎回、いろいろな手芸や催しをしてくれますが今回は、貰ったらとてもうれしい“手作り年賀状”でした。

あらかじめ切ってある布を両面接着紙で好きな場所に張り付けるだけの簡単な作業でした。

同じ柄でも、張る場所が違うだけでさまざまな雰囲気ので可愛い年賀はがきが出来ました。



ひだまり広場

11月27日は、社協さんのひだまり広場でした。今回は、12月のカレンダーの塗り絵でした。絵の中の子供たちの洋服の配色を考えたり、自分専用のカレンダーを作っていました。

細かい作業は、頭や指先の運動になるのでお家で時間のある時やってみるのもいいかもしれませんね。**目や手が疲れるので、休憩を取りながらがいいですね！！**



支援員より

今年も、あっという間に残り一か月になりました。風邪をひかないよう、元気に新年を迎えましょう。今年も大変お世話になりました。

