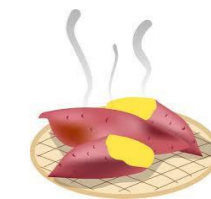


みどりの里山岸だより



今月の花

キンモクセイ(金木犀)



〈花言葉〉

「謙虚」 「気高い人」

花言葉の由来・・・

キンモクセイの花言葉の「謙虚」はその甘くすばらしい香りに反して、控えめな小さい花をつけることになみまします。「気高い人」の花言葉は、雨が降るとその芳香を惜しむことない、潔く花を散らせることに由来するといわれます。

自治会からのお願い



○ 最近、談話室前の駐車場に夕方以降から長時間にわたって車が止まっていたり、土日にも駐車している車が見うけられます。人の乗り降りや買い物してきた物を下す等の短時間の駐車は問題ないのですが、長時間の駐車については緊急時等迷惑になるので、ご遠慮下さるようお願いいたします。



○ これからの季節は新山の方から西風が吹くようになります。強風の日が多くなりますので、外に洗濯物を出す際は飛ばされないように工夫しましょう。(風が強い日は洗濯物が飛ばされたり、地面に落ちたりしているのをよく見かけます。)

11月の行事	3日 文化の日	15日 七五三
	7日～8日頃 立冬	22日 いい夫婦の日
	9日～15日 秋の全国火災予防運動	23日 勤労感謝の日

これからの時期はインフルエンザの流行が心配ですね。健康管理にご注意下さい。

〈インフルエンザの特徴〉

- 潜伏期間 ...1～3日
- 感染経路 ...おもに飛沫感染
- 発症 ...急激に38℃以上の高熱がでる。
- 症状 ...悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状や、咳、痰、呼吸困難また腹痛、下痢などの胃腸症状等。
- 療養期間 ...一週間程度



〈インフルエンザの予防〉

- 早めに予防接種をうけましょう。
- 免疫力の低下を防ぐため栄養や睡眠休息を十分とる。
- 石鹸による手洗い。手で目や口を触らないこと。手袋やマスクの着用。
- 人ごみや感染者のいる場所をさける。
- 換気をこまめに行う。(空気清浄器などでもよい。)

※インフルエンザウイルスは湿度が50%異常に加湿された環境では急速に死滅する。このため、部屋の湿度(50～60%)を保つことにより、ウイルスを追い出し飛沫感染の確率を大幅に減らすことが可能である。



知っ得コーナー



〈カメムシ退治〉

- ペットボトルやビンを用意して、その中に台所洗剤と水を適量入れる。窓や網戸等にいるカメムシをそっと中に落とし入れすぐに蓋をする。
- カメムシを見つけたらガムテープで捕まえ、すぐにガムテープの四方を貼りつける。



〈水仙の球根植え〉



〈ストレッチ体操〉