

## 妙高山とコスモス



作: えんじゅの郷ご利用者

 **社会福祉法人 新井頸南福祉会** 

◇地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷◇ ◇グループホームあすなろ◇  
◇小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷◇ ◇えんじゅの郷デイサービスセンター◇

〒949-2302 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1  
TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533

## 介護豆知識 第2回インフルエンザ予防について

今回はインフルエンザの予防について紹介します。  
インフルエンザは毎年、11月頃から流行り始め1~2月に発症のピークを迎えます。  
咳やくしゃみにより空気中に飛び散ったインフルエンザウイルスを吸い込む事が原因です。

**インフルエンザの症状**  
咳、くしゃみ、鼻水、のどの痛み(普通の風邪症状)  
+  
高熱、頭痛、筋肉痛、嘔吐、下痢など

**手洗いのポイント!**  
手のひら、手の甲、  
指先、指の間、親指の  
付け根、手首をよく洗  
いましょう。



### インフルエンザ予防のためのポイント

#### ◆手洗いとうがい

手洗い、うがいがもっとも基本的な予防法です。流水でしっかりと手を洗いましょう。また、指輪や時計は外し、爪を短くしておきましょう。手荒れにも注意します。



#### ◆マスクの着用

マスクも予防に効果的です。特にインフルエンザにかかってしまった方は、周りの方に移さない為にも必要です。



#### ◆十分な栄養、睡眠、休養をとる

体力があれば、インフルエンザウイルスに感染しても発症しません。

#### ◆人ごみをさけ、室内の換気に努める

インフルエンザが流行し出したらなるべく外出は避け、感染しないようにしましょう。空気が乾燥すると気道の防御力が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。湿度は、50~60%にしておきましょう。



#### ◆予防接種を受けておく。また症状があればすぐ受診

予防接種は、インフルエンザ発症の可能性を減らし、発症しても重症化を防げます。



### 秋のふれあい市場開催のお知らせ

日時: 平成30年10月21日(日) 10:30~

場所: みのりの丘中郷 正面駐車場



皆様のご来園お待ちしております!

### 寄贈物品・金品

ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ多数の寄贈品及び金品をいただきました。誠にありがとうございました。

古川キセ様・荻野初男様・小野千枝子様  
中郷商工会女性部様・ベストフレンズ歌夢団様  
水嶋敏昭様・名取照夫様・長澤芳夫様

【平成30年7月~9月】※寄贈品・金品の内容については省略させていただきます。ご了承ください。

### 苦情申し立て

期間中、苦情の申し立てはありませんでした。今後もサービス向上に努めてまいります。ご遠慮なくご意見をお寄せください。



★記載している写真は、ご本人又はご家族の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。  
★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。

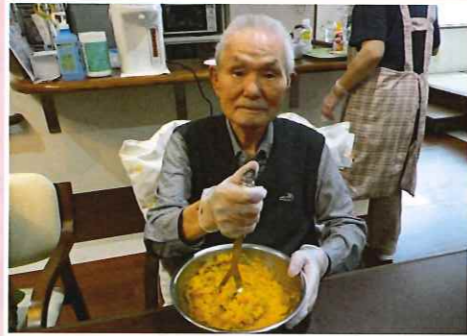


## かぼちゃの収穫



えんじゅの郷で収穫したかぼちゃを使い、かぼちゃのパンケーキを作りました。また、季節を感じられるような作品作りにも取り組みました。

## おやつ作り



## えんじゅの郷



## みのりの丘中郷



## 作品作り



## 敬老祝賀会

9月13日に特養で敬老祝賀会を行いました。今年は長寿(106歳)・百寿(100歳)・白寿(99歳)を迎える6名の入居者様のお祝いをしました。いつまでもお元気でいてください。



## みのりの秋



## おはぎづくり

入居者様の誕生日と、お彼岸をかねておはぎを作りました。あんこ・ごま・きなこでおいしくできました♪



## ぶどう狩りドライブ



ご利用者のご希望で三和区のぶどう園へ行ってきました。今はいろんな品種があるんですね！たくさん試食させていただき、ご家族へのお土産にと、購入される方もいらっしゃいました。「また行きたいから連れて行ってね♪」と大変喜んでいただきました。



## 蓮の実づくり

暑い夏の間、ピンクの大輪の花を咲かせていた蓮。その実を使って色とりどりの種をつめました。2度目もキレイでしょ？



## ほのほの中郷



## あすなろ