



# 協同ショートニュース



2020. 10月号 No.202



広島医療生協協同短期入所事業所

TEL 225-7188

FAX 225-7189

お彼岸も過ぎ、虫の声など秋の気配を感じられるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。一日の気温差、日による気温差が激しいですね。気象予報士さんのお話によると、気温25度を境目に夏と秋に分かれるそうです。一日の中、日々の中に、夏と秋があるようですね。衣服、布団などで調整をして体調の管理を行いましょ。合わせて、インフルエンザ、コロナウイルスの予防のため、手洗い、うがい、マスク着用などを行い、元気に過ごしましょう。



タオルのご寄付をありがとうございました。



## 暮らしの注意点

今年もインフルエンザの時期がやってきます。例年とは違いコロナウイルスがまだまだ収束をしない中、十分な注意が必要です。流行時期は例年11月下旬～12月上旬に始まり、翌年1月～3月に増加して4月～5月に減少しています。何よりも予防が大事で、かかりつけの医師にご相談して早めの予防接種をお勧めします。コロナウイルス予防でも実践されている、予防方法が一番のようです。



### インフルエンザの5つの予防方法

#### ①流行前のワクチン接種

感染後に発病する可能性を低減させる効果と、発病した場合の重症化防止に有効だそうです。

#### ②手洗い・うがいを徹底しましょう。

流水・石鹸による手洗いは手指などカラダについたインフルエンザウイルスを物理的に除去します。アルコールによる手指衛生も効果があります。

#### ③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下します。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つ事も効果的

#### ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

カラダの抵抗力を高める為に、十分な休養とバランスのいい食事に心掛けましょう

#### ⑤人混みや繁華街への外出を控える

ご自分の体調と相談しやむを得ず外出する際は、マスクで防御しましょう

## 祝・敬老会



9月15日に敬老会を行いました。厨房のお姉さま方による、踊り・バルーンアート、ゲームなどでお祝いをさせていただきました。皆さまのご長寿、おめでとうございます。



共立病院の村田院長、ショートステイ所長よりお祝いの言葉を贈らせていただきました。



厨房職員によるお祝いの舞



拍手をしながら熱心にご覧になっておられました。

厨房職員によるバルーンアートの贈り物



かわいいね



玉送りゲームの様子



お父さん、ボール落とさんように・・・



真剣に、器用に、上手に、楽しんでおられました。



写真立てと写真をプレゼントさせていただきました。



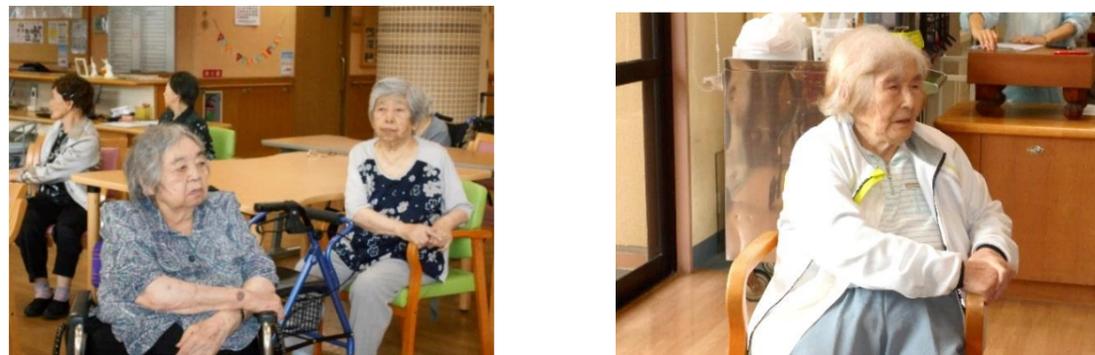
皆さんいつまでもお元気でいてください

# 体操

いつまでも元気で過ごせるようにと体操を行っています。



☆腰をひねる運動⇒寝返りや起き上がりがスムーズになる運動です。



☆両手を組んで円を描く運動⇒上着の着脱を助ける運動です。

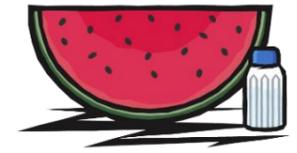


☆膝を伸ばす運動⇒膝の痛みを予防する運動です。



# スイカ

～夏の思い出～



朝のテレビで西瓜をご覧になり、「スイカがおいしそうじゃね〜」「食べたいね〜」という声が聞こえました。早速、職員が西瓜を買いに行き、3時のおやつ時間に、皆さんでいただきました。



甘いね〜

おもたいね〜



おいしいよ〜



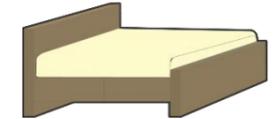
# 衣替えについて



そろそろ「衣替え」の季節になります。ショートステイでは、室温管理には十分気を付けておりますが、すべての利用者様に最適な温度に調節することは難しいです…。簡単に脱ぎ着できる上着等ご準備いただき、快適にお過ごしただけたらと思います。



# 組合員の加入・増資の募集



皆様からの出資金などをもとに、ショートでは新しいベット・ポータブルトイレの購入につながっています。新規加入、増資にご協力をお願い致します。組合員になると、**健診・歯科・婦人科健診・乳児検診**を組合員価格で受けれたり、**フィットネス**の利用料もお安くなったりなどの利点があります。  
一口千円からの出資金は寄付ではありません。脱会される際は、定款に従い全額返金いたします。  
【問い合わせ窓口】広島医療生活協同組合 組織部 (082) 879-8124