



# 協同ショートニュース



2020. 12月号 No.204



広島医療生協協同短期入所事業所

TEL 225-7188  
FAX 225-7189

紅葉も終わり、寒さが増してきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。これから冬本番へと向かいますね。冬に多い事故に、ヒートショックというものがあります。これは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。この事故を防ぐには、暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室やトイレなどの温度差をつくらないことです。感染症の予防も合わせて、元気に年を越しましょう。

## 暮らしの注意点

冬本番になり、季節の変わり目引きやすい『風邪』と気温・湿度の低下により活発に活動始める『インフルエンザ』の違いや予防対策をおさらいしていきたいと思います。

風邪とインフルエンザは病原体が違います。

※風邪 — ライノウイルス・アデノウイルス・RSウイルスなど

※インフルエンザ — インフルエンザウイルス

風邪とインフルエンザは症状が違う

※風邪 — 主に鼻水やのどの痛みなどの局所症状

※インフルエンザ — 急速に38°以上の発熱、咳、のどの痛み、全身の倦怠感、関節の痛みなどの全身症状（場合によっては、肺炎や脳症などの重い合併症を引き起こすことがあります。）

風邪・インフルエンザの予防方法

- ・インフルエンザワクチンの予防接種をしましょう。
- ・うがい・手洗いの徹底（アルコールを使用しての消毒も有効）
- ・咳・くしゃみなどは、2メートル飛び散ります。人混みを避けましょう。
- ・マスクの清潔を保ちましょう。
- ・暖房と加湿はセットで行いましょう。湿度50%～60%あるとウイルスの活性が弱まります。
- ・食事と睡眠をバランスよく！ 栄養をしっかり摂って十分眠り、免疫力を低下させないことが一番大事です。

## 干し柿づくり



今年は、全国的にどんぐりの不作の年だそうで、山里や民家近くに熊が出没するニュースを多く耳にしました。

ショートでは、秋の味覚に預かれることになり沢山の渋柿が届きました。「これは渋ね？」「干さんと食べられんね。」と包丁で1つ1つ皮を剥かれたのは、（ショートの）女性会の皆さま。久々の包丁なのでスタッフの方が、ひやひや……。 「手を切らんように」つきっきりで見守りをするが、なんのその！ 31個の干し柿に仕上がりました。次は、外干ししたので、鳥達との闘いです。





## 干し柿 完成！！

10月25日に（ショート）女性会の皆さまと作成した干し柿が見事に出来上がりました。ここ数日の冷え込みと乾燥した太陽の恵みのおかげで甘い・甘い干し柿が出来上がりました。

懐かしのおやつとあって、皆さまとても喜んで頂けたようです。

中には「さっき食べた干し柿の種はない？」などの声も・・・。

どうするのかな？と思ったら「植えるんよー」だそうです。育てて食べたいくらい美味しかったようです。



## 焼き芋

おやつ時間に焼き芋を作りました。芋が焼けてプーンといい匂いがしてくると、「なんの匂いかね？」「いい匂いがするね」「あ！芋？」「焼き芋の匂いじゃね」など、ワイワイと賑やかな雰囲気になりました。ホクホクのお芋を手、「懐かしい味がするね」「めずらしいね」「甘いね～」と、皆様ペロリと召し上がっておられました。



甘いね～

美味しいね



## ショートからのお願い

※寒くなり、冬物の衣類等の持参も増えてきております。

改めて名前（できればフルネーム）の記入をお願い致します。

※セーター類・デリケート洗いが必要な衣類（ビーズなどの飾りが付いたもの）に関しては縮むおそれがあるため洗濯できません。

朝方や風呂上りに1枚何か上に羽織るものがあると助かります。

（\*例えば前開きのフリースなど）

※ティッシュのご持参をお願い致します。

冬になり、鼻が出たり、ちょっとした事でもたくさんのティッシュを使用されておられます。

ご持参されるものに関しては名前を記入してください。

## 今年も1年間ご利用ありがとうございました。



### 頑張るけんね！！

今年は、新型コロナウイルスの影響のため激動の1年でした。利用者様・ご家族の皆様には、面会制限などお願いして、ご迷惑をおかけしました。

まだまだ、先は見えませんが、利用者様の健康と安全を守り、笑顔を絶やさず職員一同頑張っていきますので、これからもよろしくお願い致します。



## 組合員の加入・増資の募集



### 生協強化月間 コロナに負けんよ！ GO!GO! 増資

期間：2020年9/25～2021年3/31

新型コロナウイルスの危機を乗り越え、いのちとくらしをまもるため、経営基盤強化の出資金にご協力をお願い致します。

対象期間中に1回3000円以上の増資をして頂いた方には、アルコール除菌スプレーをプレゼント

10千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致します。

【問い合わせ窓口】広島医療生協協同組合 組織部 (082) 879-8124