

# ひまわり通信

2025年 10月号

日	月	火	水	木	金	土
			1日 書道 トランプ	2日 将棋 歌謡サークル 全体レク	3日 書道 トランプ	4日 将棋 歌謡サークル トランプ
5日 休み	6日 将棋 歌謡サークル トランプ	7日 トランプ	8日 書道 トランプ	9日 将棋 歌謡サークル	10日 書道 トランプ	11日 将棋 歌謡サークル トランプ 全体レク
12日 休み	13日 将棋 歌謡サークル トランプ	14日 トランプ 全体レク	15日 書道 トランプ	16日 将棋 歌謡サークル	17日 書道 トランプ 全体レク	18日 将棋 歌謡サークル トランプ
19日 休み	20日 将棋 歌謡サークル トランプ	21日 トランプ	22日 書道 トランプ 全体レク	23日 将棋 歌謡サークル	24日 書道 トランプ	25日 将棋 歌謡サークル トランプ
26日 休み	27日 将棋 歌謡サークル トランプ 全体レク	28日 トランプ	29日 書道 トランプ	30日 将棋 歌謡サークル	31日 書道 トランプ	

## コロナ・感染症に気を付けよう!!

今年も酷暑が終わり、徐々に過ごしやすい季節となってまいりました。  
ただこれからの時期は新型コロナウイルスをはじめ、様々な感染症に気をつけなければならない時期であります。

～秋から冬にかけて流行する感染症の具体例～

- ★新型コロナウイルス
- ★インフルエンザ
- ★ノロウイルス
- ★溶連菌咽頭炎
- ★マイコプラズマ感染症
- ★百日咳
- ★伝染性紅斑（リンゴ病）など

～熱だけではない！感染症！「熱がないからまあ大丈夫」は誤りです！～  
新型コロナウイルスなどの感染症は高い熱が出るイメージがありますが  
**咳、のどの痛み、鼻水**などの症状にも注意が必要です！

今回は感染症予防についてお知らせいたしますので普段の生活のご参考になれば幸いです。  
また併せてひまわりにおける感染症の療養期間についてもご案内させていただきますのでご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします！

## 感染症を防ごう！予防のためのポイント

次の5つことを注意しましょう！

### その① 身の回りの清潔

- 身の回りを清潔にし、ウイルスや細菌などを寄せ付けないために…
- 石鹼と流水で手を洗う（外から帰ってきたとき、食事の前、トイレの後等）
- うがいをする
- 爪を切る（長い爪は細菌の温床となり、感染症を引き起こすリスクを高めています）
- 鼻をかむ

### その② マスクの着用

□環境に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施

### その③ 基礎体力づくり

□規則正しい生活リズム

「起床」「食事」「睡眠」などを毎日、同じリズムで行うことで体内時計が整い、心と体が安定します。

□十分な睡眠

一般的には6~8時間程度が推奨されています。少なくとも毎日6時間以上の睡眠を確保しましょう。

□栄養バランスが取れた食事

栄養バランスの取れた食事とは以下の「主食」「主菜」「副菜」を揃える食事を指します。

□エネルギー源になる主食（ご飯やパン類）

□体の材料になる主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

□体の調子を整える副菜（野菜・きのこ・海藻類）

□適度な運動

無理がなく「息が弾み汗をかく程度」の強度で、週合計60分以上の運動が適度とされています。

### その④ 換気および3密回避

□換気を行い、密集・密接・密閉を回避する。

### その⑤ 自宅療養や医療機関の受診

□体調の悪い時や症状があるときは自宅療養や医療機関を受診する。

## デイサービスセンターひまわりにおける感染症の療養期間に関するお知らせ

ひまわりでは新型コロナウイルス・インフルエンザにご本人がかかられた場合、発症日（症状の出た日）を0日と考えると発症日の翌日から5日間を療養期間と設定しています。



症状なし  
→復帰可能

発症日 10/3 0日	10/4 1日	10/5 2日	10/6 3日	10/7 4日	10/8 5日	復帰可能 10/9～



5日間（基本の療養期間）



咳などの症状が継続→療養期間を延長

その他の感染症につきましては通常の風邪と同じ対応となり、症状がなければご相談の上、利用可能です。

感染症対策としては、個人、事業者の判断が基本になるとされており、ひまわりは、感染すると重篤化する可能性の高い高齢者を対象としたサービスです。療養期間が終了したとしても、咳などの症状が続いている場合は、療養期間を延長させていただく場合もあります。

また、マスク着用においても、感染症のリスクを考え、継続して着用していただくことをお願いしています。認知症等によりマスク着用等の感染対策を徹底しきれない部分もある為、療養期間後も症状が安定するまで、利用を控えていただく場合がありますので、ご了承いただければと考えております。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階

安佐南区西原九丁目8-22

電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！

曜日別空き状況

9/30現在 定員35名

月	火	水	木	金	土
2	8	7	7	6	7