

12/8 (金)、垂水の里忘年会が行われました。メインイベントは原沢みなこさんの歌謡ショー！湯沢地区の方々も駆けつけ、抜群の歌唱力と明るい笑顔に会場は大いに盛り上がりました。ショーの後はご利用者の皆さんと一緒に寿司オードブルを味わっていただきました。笑う門には福来たる。来年は今年以上に良い年となる予感がしました。そうそう、原沢さんからは、立派なひな人形をいただきました。皆様、ひな祭りにはぜひ見においでください。では、良いお年を！



原沢さんと夢のデュエットで満面笑みの男性陣！  
車いすの熊谷様は何と立ち上がり花束贈呈！！  
“みなこマジック”炸裂でした。

- 12/20 (水) 誕生祝い膳
- 12/24 (日) Xmas 選択食
- 12/31 (日) 年越し膳

## 12月・1月 行事予定

- 1/1~3 おせち料理 (元日お屠蘇つき)
- 1/7 (日) 七草がゆ
- 1/12 (金) もちつき (午前)
- 1/17 (水) 誕生祝い膳
- 1/23 (火) 選択食
- 1/28 (日) おやつバイキング

11/24 そば打ち屋台  
職人技に皆様の眼は釘づけでした。



12/7 職場内研修 講師は天井副主任  
KJ 法を用いたグループワークで認知症の理解を深めました。



## 紙上らいぶらりい



12/7 大島保育園お遊戯披露で来園  
園児一人ひとりにプレゼントを手渡し



上関の伊藤工業様より寄贈された木製ベンチ。1F「和」前に展示中  
お宝のにおいが…



12/2 家族懇談会(11人+ご本人5人)  
関川社協菅原歯科衛生士の講話より



※干支の引き継ぎ式絶賛開催中！  
受付窓口にてご覧頂けます。  
(下関須貝様より頂いた鑄物製十二支)

# 垂水の里 栄養だより

飯豊連峰も白さを増し、いよいよ冬本番と気が引き締まります。12月に入り、ノロウイルスが原因の感染性胃腸炎やインフルエンザの流行の話題が聞こえてくる時期になりました。温度が低く空気が乾燥するこの時期、ウイルスは感染力を強めます。感染症予防には手洗いが重要ですが、皆さんは正しい手洗いができていますでしょうか？ 今月は「手洗い」についてお伝えします。

## ◆病気を引き起こすウイルスの多くは「手」から侵入!!!

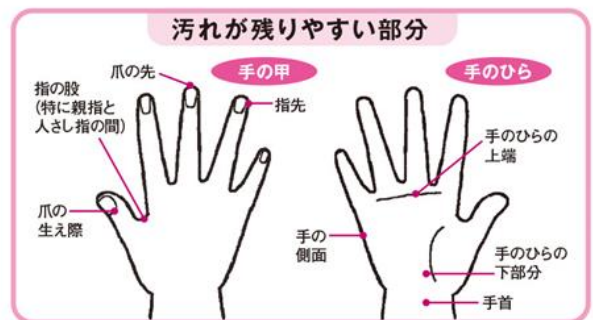
- ⇒ 感染症の流行期には、トイレのドアノブ、バスや電車の手すりやつり革、エレベーターのボタンなど様々な場所にウイルスが付着
- ⇒ そういった場所を触った手で、自分の目や鼻、口に触ったり、食事をしたりすることで細菌やウイルスが体内に侵入して感染する

## ◆手洗いのタイミング

- ・鼻をかんだ後やせきやくしゃみをした後
- ・電車やバスなどでつり革や手すりを触った後
- ・トイレの後
- ・傷の手当をした後
- ・食事や調理の前後
- ・ごみを触った後
- ・排泄物を触った後
- ・動物を触った時

## ◆洗い残しに注意!!

- ・手の平側よりも手の甲側、特に指先で洗い残しが多くみられるので、手を洗う時はこれらの部分を意識して、ていねいに洗う
- ・また、利き手でない手は動きにくく、洗いにくいいため洗い残しが多くなるので、利き手はより入念に!!



## ◆正しい手洗いとは

- ・水でサッと流すだけでは細菌やウイルスは落とせない  
⇒ 細菌やウイルスを落とす時には **30秒** を目標に
- ・石けん自体に消毒効果があるわけではないので、しっかりと時間をかけて洗う
- ・熱いお湯でゴシゴシ洗うと手の油分が奪われ、手が荒れ、荒れた皮ふに細菌が入り込み、増殖しやすくなる
- ・共用のタオルには細菌やウイルスが残っていたり、湿っていてさらに細菌やウイルスが増殖する可能性があるため、手をふく時はペーパーで

## 正しい手の洗い方



消費者庁が行った手洗いに関する調査では、トイレの後に手を洗わない人が15%もいるとのこと。公共の場所ではいろいろな人が、いろいろな場所に触れます。思いがけないところから感染症になることも…。しっかり手を洗い、元気に2017年を締めくくりましょう。 《管理栄養士 伊藤》