



水仙 第28号

発行/社会福祉法人 加賀福祉会
やわらぎ太子の家 かが

ホームページ <http://www.yawaragi.ne.jp>
メールアドレス taishinoie@air.ocn.ne.jp

芸術祭

今年も「和」恒例の芸術祭に太子の家の作品を展示しました
日頃書き溜めた習字や絵・小物などを出品しました



紅葉狩り

11月は急に寒くなり、雨の日が続きましたが、この日は秋晴れの良い天気にも恵まれ、さわやかな風とあたたかな日差しを楽しんでできました

11月の取組み

●●・小春日和・●● それぞれの過ごし方

落ち葉掃き

太子の家の前の桜の木も紅葉から落ち葉となり冬が近づいているようです



広場で...

前の広場で子供の頃に楽しんだボール蹴り・キャッチボール・紙飛行機を思い出しながらやってみました
まだまだ元気です 体が覚えてますね



いい物見つけた



♪
虹の向こうは
晴れなのかしら

11月の雨上がり
ある日の夕方に二重になった大きな虹を見つけました
不意の出来事にしばらく見とれてしまいました



12月の行事予定

- お正月飾り作り
- クリスマス会
- ケーキ作り
- 年忘れ茶話会
- 大掃除

等々

インフルエンザの予防法について

12月に入り、寒さも本格的になってきましたね。
インフルエンザウイルスもこの時期から活発になってきます。
インフルエンザを予防するには
『予防接種を受けること』
『マスクを着用すること』
『手洗い・うがいをしっかり行うこと』が基本ですが
今回はさらに予防効果を高めるコツをご紹介します。



まず、マスクをつける際には、鼻や口・顎までしっかりと覆います。
そうすることでウイルスの侵入をブロックできるだけでなく、喉や鼻の粘膜の乾燥を防ぎ
冷たい空気からの刺激も和らげます。そしてマスクは家の中に入る前にゴミ箱に捨て、家の中
にウイルスを持ち込まないことが大切です。

次に手洗い・うがいを行う時ですが、順序としては手洗い→洗顔→うがいが良いと言われてい
ます。手に付着したウイルスそのものを落とすために、手洗いは石鹸を用いてしっかりと行い
ましょう。そして空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにか
かりやすくなります。暖房をつけた室内は空気が乾燥しがちでウイルスが活発になってしまう
ので、加湿器などで適度な湿度を保ったり、定期的に換気を行い乾燥を防ぎましょう。
そのほか、運動をすることで血流が良くなり免疫力も高まり、インフルエンザだけでなく病氣
そのものにかかりにくくなります。血流を良くするためには入浴も効果的です。冷えると風邪
をひきやすくなるのは、免疫細胞の動きが悪くしっかり病原体をやっつけることができないから
なので、特に手足が冷えるこの時期は湯舟に浸かって全身をあたため血行を良くし、これらの
予防法を実践することで元気に冬を乗り切りましょう



体験・見学も
随時受付しています
お気軽に連絡くださいね

やわらぎ太子の家 かが
加賀市湖城町2-303
☎ 0761-75-3133



セレモニーホール
香苑さん

片山津バイパス

湖城団地口

ローソンさん

T-STYLE

町民会館
雇用促進
住宅

至 小松

駐車場は
太子の家の裏に
なります

やわらぎ 太子の家
向かいに大きな
交生公園が
あります