

やまびこだより

第050号
社会福祉法人
杏和会
やまびこ学園
2020.1.20

一年で最も寒くなる季節を迎えました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。2020年が始まりました。今年はねずみ年。ねずみは沢山子どもを産むことから繁栄の象徴とされおり、ねずみ年は繁栄の年ともいわれています。なお、ねずみは「寝ず身」という当て字があるほど働き者です。今年はそんなねずみに負けず、エネルギーに満ち溢れた活力ある一年になるよう職員一同日々の支援を行ってまいります。本年もどうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

さて、やまびこ学園ではお正月の三が日をやまびこ神社にお参りして過ごしておりました。今回は2病棟のお参りの写真で様子をご紹介します。

空気が乾燥しており、体調を崩しやすい季節です。利用者様はもちろんのこと、私たち職員自身共に体調管理に気を配りながら過ごして参りたいと思います。



やまびこ学園保護者会・学園との食事会

令和2年1月19日（日）。やまびこ学園の保護者会の皆様と学園職員とのお食事会がございました。保護者様等とお食事とりながらお話しできる機会であり、こういった機会ならではのお話ができたのではと感じております。このような会にご案内いただきありがとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



給食だより

小寒の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、1月7日の七草がゆは皆様召し上がられましたでしょうか。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草がゆを食べたのです。古くはまな板の上で、草をトントン叩いて刻むその回数も決められていたとか。こんな、おまじないのような食べ方もすてきですが、実はこの七草がゆ、とても料理にかなった習慣です。七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかからないおかゆで食べようというのですから、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物です。また、あっさり仕上げたおかゆは、少し濃い味のおせち料理が続いたあとで、とても新鮮な味わいです。

今年も食を通して利用者様に日本の伝統などを伝えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



！！北九州市インフルエンザ警報レベル！！

2020年1月5日時点で北九州市のインフルエンザが警報レベルになりました。年末年始は毎年インフルエンザの流行が拡大しているようです。みなさまもインフルエンザに罹患しないよう予防の原則をお伝えいたします。

1. 栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。



2. 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。加湿器などで室内を適切な湿度（50～60％）に保ちましょう。



3. 外出後の手洗いとうがいの実施

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。



4. 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



5. マスクを着用する

インフルエンザが流行してきたら外出する際はマスクを着用しましょう。罹患した人には、咳やくしゃみの飛沫から他人への感染を防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。

