



エスペランサ通信

vol.73
10月号

令和元年10月15日

気持ちの良い秋晴れが続いています。朝夕涼しくなってきたので、体調にはお気をつけ下さい。
今月27日には秋祭りが行われます。ぜひ皆様お誘いあわせの上お越しください。



令和元年9月15日(日)敬老会が行われました。

まずは長尾中学校の吹奏楽部のみなさんの演奏でスタートです♪

毎年お越しください今年で7回目の来所です(*ω*)迫力のある音で1曲目は「名探偵コナン」のテーマソングでスタート!!この曲は夏の風物詩[高校野球]のアルプススタンドの応援で使用されており聴き馴染みのある曲になりつつあります。続いて「マリーゴールド」や「できっこないをやらなくちゃ」という曲目を演奏して頂きました。利用者様の中には音に慣れてこられ、足や手の指先でリズムを取る♪方もいらしたのが印象的でした。中盤にさしかかり、顧問の先生の電子ピアノの演奏に合わせて、コーラスが始まりました!!
ジブリ映画でお馴染み宮崎駿の代表作「天空の城ラピュタ」劇中で流れた歌を披露してくださいました。次にオーシャンゼリゼ「オ～シャンゼリゼ～♪オ～シャンゼリゼ♪」というフレーズはCMでもお馴染みの曲ですね。

最後は「映画アラジンの劇中に流れる挿入歌♪」の演奏です!(^^)!

しっとりとゆったりとした時間が流れ、この空間にいた皆さんが安らぐ時間を共有できたと思います☆「アンコール!アンコール!!」の声が上がり、本当に本当に最後の曲「高校三年生」の演奏が始まりました。利用者様にとっては非常に聞き馴染みのある曲で手拍子がおきたり、口ずさんだりとハリのよい雰囲気が見えました(^^♪とても良い交流となり、「またきてなあ」「頑張ってるなあ」「ありがとなあ」と利用者様が学生に声かけをされていました。

吹奏楽部のみなさんが帰られたあとは、利用者様の中から米寿・喜寿・卒寿・100歳に該当される方に対して長寿のお祝いをしました。ご利用者の皆様これからもお元気でお過ごしください☆☆



インフルエンザ(感染症)について

感染委員会より

昨年は、全国的にインフルエンザが流行しました。今年は、エスペランサでも**早いうちから手洗い、うがいを心掛け感染0を目指します。**

★季節性インフルエンザについて

インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。普通の風邪症状も現れるため、感染に気付くのが遅れ自ら感染源になってしまうこともあります。高齢者の方は他症状を伴い重症化することがあり注意が必要です。流行性があり短期間に多くの人に感染が広がります。毎年のように感染の拡大状況について全国マップ付のニュースが流されているのは皆様も御存知の事と思います。

★予防法について

まず第一にワクチン接種があげられ感染後の発症率低下および発症後の重症化防止に有効です。次に基本の手洗い、うがいは物理的にウイルスを除去します(アルコール消毒も有効)。湿度の保持も重要で、空気の乾燥は気道粘膜の防御機能を低下させ発症率をあげるといわれています。特に室内では**50~60%**がよいそうです。他には身体の抵抗力を高めるためしっかりとした休養をとりバランスのとれた栄養摂取を心掛けたい、人混みへの外出を控える(最低限不織布製の着用を行う)等があげられます。日常的に感染予防の3原則への意識をもって予防法に取り組み、今年の冬も健康的に乗り切っていきたいですね。

インフルエンザ予防の3原則

1 感染経路を断つ

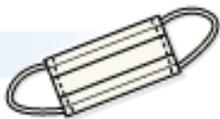
- 人混みを避ける
- 外出時はマスクをつける
- うがい、手洗いを忘れない
- 適度な湿度(50~60%)を保つ

2 抵抗力をつける

- 十分な睡眠をとる
- バランスよい食事をする
- 適度な運動をする

3 免疫力をつける

- ワクチン接種を受ける



インフルエンザ マメなマナーを!



催事の予定です*都合により変更もあいま

10月24日(木) 生け花クラブ
10月25日(金) 傾聴
10月28日(月) 書道クラブ

11月4日(月) 書道クラブ
11月22日(金) 傾聴
11月25日(月) 書道クラブ

