

# 青空の下で、お茶をしましょう♪ (ケアハウス紫陽花)

ケアハウス紫陽花では、平成26年度から『青空カフェ』という行事を始めました。この行事は「外出はしたいけど、遠くまで行くのは疲れるわ」とのご入居者様の意見をもとに、眺めが良いものの日頃あまり使用する機会がない、あじさい東館の屋上を活用できないか? と思い考案したものです。気候が落ち着き比較的過ごしやすい日の多い、5月・9月に実施しています。

今回は、敬老の日が近付いていたこと、暑さが緩んでいたことから、9月14日(月)に実施しました。青空カフェでは、まず最初に外の空気をしっかり感じながらストレッチ体操で体をほぐしていただき、その後にお飲物と『いつもより少し高級な』お菓子を召し上がっていただきます。

当日は心地良い風が吹いていたものの若干日差しが強く、職員は「ちょっと暑いかなあ」と心配しました。しかし、暑がりな方は「陰におったら涼しくて、ちょうど良いわ」と言われご自分から日陰に入られたり、足元のしっかりされている方は「あっちまで行ってみようか」と言われ屋上の端まで行って景色を眺められるなど、それぞれ初秋の空気を楽しんでいただけた様子でした。

ご入居者の皆様に少しでも楽しいひとときを過ごしていただけるよう、これからも創意工夫を凝らしていきたいと思っております。



11月号(208号)  
発行日: 2015.10.10

発行



社会福祉法人  
誠和

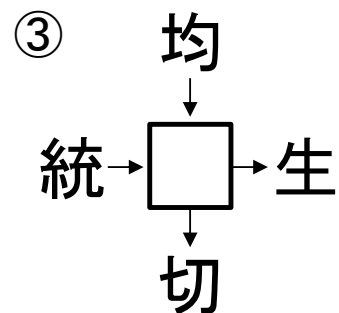
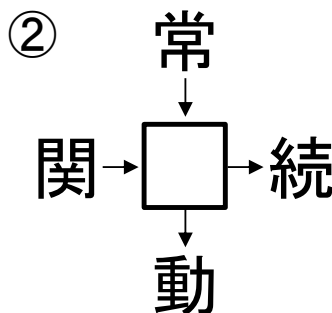
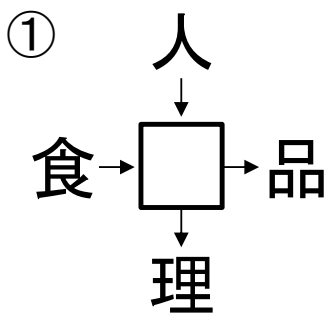
特別養護老人ホーム  
あじさいのおか牛窓  
サービス向上委員会  
発行責任者: 三石哲也

〒701-4301  
岡山県瀬戸内市  
牛窓町長浜1745-1  
TEL 0869-34-6366  
FAX 0869-34-6370  
[seiwa@ajisai-s.or.jp](mailto:seiwa@ajisai-s.or.jp)  
<http://www.ajisai-s.or.jp/>

## 頭の体操

デイサービスセンターあじさいでは脳の活性化のため、様々な頭の体操をしています。取り組みの一部を紹介するので皆様も挑戦してみてください。

Q. 【穴埋め漢字クイズ】中央の□(四角)に漢字1文字を入れ、矢印の方向に熟語を作ってください。



(均一・玉一・一様・一丘) ③ (均一・統一・生一・一切) ① (人物・物品・食物・物々) ② (運・物・物理) 【答え】

### ◎「あじさいのおか後援会」会員募集◎

本会は「社会福祉法人 誠和」及びその基幹施設「あじさいのおか牛窓」の各種活動・行事等を後援することが大きな目的です。

年会費: 【一般会員】一口 2,000円

\*詳しくは、あじさいのおか牛窓(事務部)まで!

### ◆◆寄付・寄贈御礼(9月)◆◆

武内 寿美様

ありがとうございました。

# 健康講座

## ～インフルエンザの季節がやってきます～

日本では、毎年必ず11月頃から翌年の3月頃にかけて流行する感染症『インフルエンザ』。今回は、その特徴や予防法についてご紹介します。この記事をお読みいただくことで、インフルエンザに関する知識を深めていただければ幸いです。

### インフルエンザに特徴的な症状

- ① 38℃以上の急な発熱
- ② 関節痛や筋肉痛、倦怠感などの全身症状
- ③ 鼻水、咳、のどの痛み

風邪（かぜ）と同様の症状も見られるため、区別が難しい場合もありますが、通常のかぜとインフルエンザとでは、大まかに右表のような違いがあります。

注意点として、38℃以上の熱がなくてもインフルエンザに感染していることもあります。熱がそこまで高くない場合であっても『急な発熱』『全身症状』がある時は、インフルエンザを疑う方がよいでしょう。

### かぜとインフルエンザの症状のちがい

	かぜ	インフルエンザ
症状の出力	のどや鼻	全身に出る
進行	ゆるやか	急激
発熱	38度前後の微熱	39-40度の高熱
寒気	軽くある	強い
鼻水	ひきはじめに出る	あとから出る
せき	軽くなる	たくさん出る
頭痛	痛みが軽い	痛みが強い
筋肉・関節痛	痛みが軽い	痛みが強い

### 効果的な予防法

- ① 手洗い・うがい
- ② 十分な休養とバランスのとれた食事  
(日頃から体調を整えておくこと)
- ③ ワクチンの予防接種
- ④ マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染ですから、マスクを着用して飛沫を浴びないようにすれば、感染するリスクを大幅に軽減できます。

また、予防接種をしておけば発症をある程度抑えたり、重症化を防いだりする効果があります。ワクチンは接種してから効果が出るまでに2週間程度かかり、そして効果は4～5か月続くと言われておりますので、11月から12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいでしょう。



**【飛沫感染の例】**  
感染予防にはマスク着用、そして手洗い・うがいが非常に重要かつ効果的です！

## 旬彩料理 ～梅ちりめんごはん～

### 《材料》（5人分）

- ・米 2合
- ・ちりめん 大さじ2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・大葉 2枚
- ・梅干し 3個
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・だし汁 2カップ
- ・白ごま&刻みのり 適量

\*エネルギー：230kcal、たんぱく質：5g、食塩：1.2g

### 《作り方》

- ① 梅干しは種を取り除き、軽く包丁でたたく。
- ② 研いだ米と①の梅干し、ちりめん、調味料、だし汁を炊飯器に入れ、米を炊く。
- ③ 炊き上がったごはんを細く切って水にさらした大葉とすりごま（白ごま）を混ぜる。
- ④ お好みで刻みのりを飾り、出来上がり。

梅干しとちりめんの炊き込みごはんです。

大葉・白ごま・刻みのりの香りで、炊き込みごはんの美味しさがより一層引き立ちます。



チリフボいむタ望プオ しにコに  
はちまレ丨つコ丨ですりおた入丨なり私  
まなす。シと2ヒ丨がある。ブ園入ヒー、私  
（だみ。シと2ヒ丨がある。ブ園入ヒー、私  
為房）でに、一人ラン。のりこ）

メチン6543210