

# つくば倶楽夢通信

第6号  
平成25年2月1日



書初めとは、年が明けて初めて毛筆で書や絵をかく行事。  
通常、1月2日に行われます。  
吉書(きつしよ)、試筆(しひつ)、初硯(はつすずり)などとも言うそうです。  
もともとは、宮中で行われていた儀式だそうです。

当ホームでも、1月2日に『書初め』を行いました♪



## プチ情報コーナー

テーマ

『冷え性対策②』

身体の血行を促進する為に運動は必要な事ですが、毎日の生活に追われ、運動する時間を確保できない方もいるかと思えます。そこで今回は、冷え性に効果的な、そして短時間で出来る簡単な体操をご紹介します。  
毎日行う事で、血行を良くしそれによりむくみも改善されるのでダイエットにも効果が★是非、お試しあれ♪



### ■自転車こぎ

足を上にあげ、空中で自転車をこぐように足を回す体操です。  
20回を2セットくらいを目安に行ってください。

- 1、仰向けに寝ます。
- 2、腰を手で支えるようにして足をあげます。
- 3、自転車をこぐようなイメージで足を回して運動をして下さい。

### ■バタ足

空中で水泳をやるようにバタ足をする運動です。

- 1、仰向けに寝ます。
- 2、ひざをしっかりと伸ばして下さい。
- 3、股関節から足を上下交互に動かします。



雑節。立春の前日(2013年は、2月3日)。  
本来、節分というのは立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指しますが、旧暦では立春の頃が一年の始めとされ、最も重要視されていたので、節分といえば一般的に立春の前日を示すようになりました。立春を新年とすると、節分は大晦日にあたります。その為、現在でも節分のことを「年越し」という地方もあります。

節分に行われる豆まきは、連籬(ついな)という宮中行事と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた豆打ちの儀式が合わさったものといわれています。  
※豆まきの時「鬼は外。福は内」と唱えますが、浅草寺では観音様の前に鬼はいないということから「千秋万歳福は内」というそうです。



介護付有料老人ホーム  
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢  
IMAGAWA (社) 全国有料老人ホーム協会 正会員

〒305-0861

茨城県つくば市谷田部6107-2

TEL 029-875-5151

FAX 029-839-5153



## 2月の予定

|        |         |
|--------|---------|
| 3日(日)  | 節分イベント  |
| 5日(火)  | コーチャル   |
| 6日(水)  | 手工芸     |
| 11日(月) | ひばりの会   |
| 12日(火) | お茶会     |
| 15日(金) | キーボード演奏 |
| 26日(火) | アンサンブル  |
| 北酪     | 4日・18日  |
| 永田屋    | 14日・28日 |

## この他にも…

自立向け体操教室  
Wiiスポーツ大会  
アンデルセン手工芸  
陶芸・書道  
アメリカンフラワー  
絵手紙・お茶会  
お誕生日会  
などなど♪



1年の始まり、『初詣』☆1月7日(月)～14日(月)の間に  
つくば市泊崎にある「千勝神社」へ行ってきました♪  
皆さん、何を願ったのでしょうか…そして、どんな1年になるのでしょうか…  
皆様は、初詣に行きましたか？そして何を願いましたか？  
皆様にとって、良い1年になりますように…★



何を願っているの  
でしょう??



## 居合

ちなみに…  
「コーチャル」とは、衣服販売と音楽ボ  
ランティアをおこなってくれる方々のこ  
とです♪

カラシカラシ♪

さて、「居合」と聞いてピンとくる方は  
いますか？残念ながら、私は最初「居合??？」って感じでした。  
1月26日(土)のイベントに水戸から「居合」のボランティアの方  
がいらして下さいました。  
水戸で居合道場をひらかれており、「飛田電雲斎」先生として  
活動、そして様々な大会に出場され、功績を残されています。  
迫力ある刀さばきに、入居者様も驚かされていました。



平成25年1月14日(月)  
天気予報では、「夕方から少し降る  
が、積ることはないでしょう」と言っ  
ていたのに!!!  
まさかこんなに積るとは…(>▽<)  
当ホームの庭がこんなに真っ白に  
そまりました☆  
通勤は大変でしたが、たまには  
雪景色もいいですね♪



## 『インフルエンザQ&A』



### Q インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

A 一般的に、風邪は様々なウィルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはありません。一方、インフルエンザは、インフルエンザウィルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

### Q インフルエンザにかからないためには？

A インフルエンザを予防する方法として、下記が挙げられます。

#### 1、流行前のワクチン接種

ワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効とされている。

#### 2、飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）が飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は、大きく減少します。言う事は簡単ですが、特に家族など親しい関係にあって、日常的に一緒にいる機会が多い者同士での飛沫感染を防ぐ事は難しいです。

また感染した場合、感染者全員が高熱や急性呼吸器症状が出るわけではありません。全く症状の無い不顕性感染例や、感冒様症状のみでインフルエンザウィルスに感染している事を本人も周囲も気付かない軽症例も少なくありません。したがって、飛沫感染対策としては、普段からマスクをするなど咳エチケットを守る事を心がけて下さい。

#### 3、外出後の手洗い等

流水、石鹸による手洗いは手指など体についたウィルスを物理的に除去する為に有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウィルスはアルコールによる消毒でも効果が高いため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



#### 4、適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

#### 5、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

#### 6、人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することはひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

#### Q インフルエンザにかかったらどうすれば？

A 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。咳、くしゃみなどの症状のある時は、周りの方へうつさない為に、不織布製マスクを着用しましょう。

人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないよ

うにしましょう。

また、小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあるので、自宅において療養を行う場合、少なくとも2日間、小児、未成年者が1人にならないよう配慮しましょう。

皆様ご存じのとおり、ノロウイルスが原因と見られる感染性胃腸炎の患者が増加し、ここ5年間で最悪な状況だと言われております。

この話題に隠れてしまっていますが、インフルエンザA型も徐々に感染が確認されています。

予防の為に、マスクの着用、手洗い等、必ず行う事が大切です。

