

いざよひの里 NO 93

インフルエンザの予防策

今年もインフルエンザの季節がいよいよやってきました。皆さんは予防接種や何か対策をしていますか？

本格的な冬が始まるこれからの季節は、インフルエンザのみならず風邪や胃腸炎等が、流行しますので、十分気を付けましょう！

インフルエンザ予防策

1. 予防接種の注射を必ず受ける。
2. 人込みを避ける。避けられない場合はマスクを着用。
3. 手洗い、うがいをする。
4. 適度な運動と十分な栄養・睡眠
5. 部屋の温度(20度以上)湿度(40～50%)を保つ。

その他には口呼吸ではなく意識して鼻呼吸をすると良いとのこと。今年は流行が早く、インフルエンザが重症化すると肺炎を併発する恐れがあります。以上を守つてこの冬を乗り切りましょう！



11 月会食会

今月の会食会は、お待ちかねのバス旅行でした。雨も多い月だったので、天候は心配でしたが、お天気も良く絶好の行楽日和となりました。

今回の行先は、2回目となるサイボクです。まずは、醤油王国の見学をしました。醸造過程を皆さん熱心に勉強。見学の後は、醤油飴の試食をしたり、買い物を楽しみました。卵かけごはん用のお醤油やニゴでしか手に入らない醤油もあつたり。

醤油王国を後に、サイボクへ。まずはお座敷で昼食です。「とん豚重」をいただきました。美味いお昼に舌鼓の後は、お風呂や買い物などで思い思いにゆつくり楽しみました。

お風呂を楽しんだ参加者の方は、「気持ちよかつた」と大満足の様子でした。お買い物も地場野菜等沢山買われたようです！

2回目となったサイボクですが、「また行きたいね」と大好評でした☆

来月の会食会は、ピッコリーナの皆さんによる、リコーダーのアンサンブル演奏会です。クリスマス気分を楽しみましょう♪



おさそい伝言板

12 月の予定

みたけ会食会

(65 歳以上のおひとり暮らし会食会)

♪ピッコリーナ♪

12月のみたけ会食会は、リコーダーアンサンブル演奏会を行います☆

日時：12月18日(木) 11:30 ～ 14:00

場所：ふれあいセンター

🚌バスの停留所

竹間沢第一集会所 10時20分 ↓ 旧セイコーマー
 ト 10時25分 ↓ 竹間沢公民館 10時30分 ↓
 サンライトマンション 10時40分 ↓ ハイラーク 10
 時42分 ↓ 西が丘住宅 10時45分
 参加費：400円

申し込み：三芳町社会福祉協議会

電話 049-258-0122

◎ サロン げいひん館 どなたでも

12月10日(火) 13:30 ～ 15:30 『歌声喫茶』季節の歌

♪ オカリナ・ハーモニカの伴奏で

竹間沢1区第2集会所

費用100円 (お茶・お菓子付き)

申し込みは不要です。会場に直接おいで下さい
 問い合わせ：049-258-5971

(竹ちく会)

～ふれあい・いきいきサロン 開催日のご案内～自由にご参加いただけます（一部 予約必要）～

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 音楽ケア体操 13:30～16:00	7
8	9	10 げいひん館 竹間沢1区第2 集会所 13:30～15:30 茶話会 (民生委員) 13:30～15:30 要予約 259-1451	11	12	13 歌声喫茶 13:30～15:30	14
15 折り紙サロン 14:00～16:00	16	17	18 みたけ会食会 11:30～14:00 ふれあいセンター 要予約	19	20 第2集会所交 流広場 竹間沢1区第2 集会所 10:00～15:00	21 元気サロン 13:00～15:30
22	23 いもっこ体操 竹間沢公民館 10:00～11:30	24	25	26	27	28
29	30	31				

*各サロン(げいひん館・いもっこ体操・交流広場を除く)会場はみよし台1区集会所(MIX)です。

★なでしこガーデン

竹間沢公民館を囲む庭で園芸を楽しみます。12月は盛りだくさんのお楽しみがあります。お気軽にお越しください♪ 集合・お問合せ・申し込み:竹間沢公民館

日時:12月3日(火)10:00～14:00 作業後コキアの花でリース作り

12月24日(火)13:30～15:00 迎春の生け花教室

★交流広場

麻雀初級教室・手芸・おしゃべり等自由にお過ごしください。オープン時間内は自由に入退室できます
問い合わせ:256-7520(みずほ台住宅自治会)

★歳時記 12月(師走)

僧がお経をあげるために東西を馳せることから、「師が馳せる月」→「しはせつき」→「しわす」となったといわれています。「師」は「僧」を指すのが一般的。「馳せる」は「走る。急いで行く」という意味です。



問い合わせ：申込先・三芳町社会福祉協議会

049-258-0122 / FAX 049-258-0180