



平成 18 年 1 月 1 日発行/ 通巻第 100 号/ 八王子市叶谷町 1133
 電話 0426-22-0119/ FAX 0426-27-4787/E-mail chojuen@nifty.com
 ホームページ <http://homepage2.nifty.com/choujuen/>

2006 年 1 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2 特浴	3 一般浴	4	5 特浴	6 一般浴 高山医師 訪問歯科	7 民謡クラブ
8 大相撲初日	9 成人の日 特浴	10 一般浴 五味淵医師 生花クラブ 園外散歩	11 詩吟クラブ OT	12 特浴	13 誕生者会食 一般浴 高山医師 訪問歯科	14 PT レク
15	16 特浴	17 一般浴 五味淵医師 ショッピング OT	18 誕生会	19 特浴 野下医師	20 一般浴 高山医師 訪問歯科 第四中学校生徒 来園	21 民謡クラブ
22 大相撲千秋楽	23 特浴	24 一般浴 五味淵医師 生花クラブ	25 詩吟クラブ OT 榎原中学校生徒 来園(～26日)	26 特浴	27 一般浴 高山医師 訪問歯科 ホーム喫茶	28 PT ハート&ハート様 来園
29	30 特浴	31 一般浴 五味淵医師 OT				

- 今月のOT(作業療法)は、11日(水)、17日(火)、25日(水)、31日(火)となります。
- 20日(金)には市立第四中学校から、25日(水)と26日(木)には市立榎原中学校から、それぞれ中学生が職場体験で来園します。ご協力をお願いいたします。
- 今月の老人クラブは、お休みとさせていただきます。
- 平成18年、いぬ年のスタートです。今年も長寿園ニュースをよろしくお願い致します。

年頭のご挨拶

長寿園 園長 佐治孝洋



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い申し上げます。

昨年のスポーツ界では、31年振りのロッテのリーグ優勝と日本一の達成、横綱朝青龍の7連覇など、明るい話題も沢山ありましたが、その反面、国内外で天災が相次いだり、年末近くには耐震データ偽造問題など、社会的問題となる暗いニュースが世相を騒がせました。

今年は、冬季オリンピックがイタリアのトリノで、サッカーワールドカップがドイツで開催されるなど楽しみが多い年ですが、是非とも暗い話題を吹き飛ばす日本選手の活躍を期待したいものです。

昨今、介護施設を取り巻く環境は、昨年10月に実施された介護保険報酬からの食費の切り離しによる大幅な減収など、施設運営を考える時、大変厳しい局面であります。ご利用者の皆様がより安心して利用できる施設であるために、この難局を乗り越えなくてはならないと考えております。

最後になりましたが、職員はじめ講師、そしてご利用者および家族の皆様方、ボランティア並びに施設関係者の皆様方にとって、今年も良い年でありますことをお祈り申し上げます。

長寿園俳壇

佇路

故郷は 暴風雪の中 年明けぬ

初御空 晴れて陣馬路 星のあり

小寒に 寮母の腰の 重かりし

碩志

たこ焼き器 焼いて五十個 初仕事

屠蘇祝う 珍しくなる 七十路

恙無く 餅のど通る 初笑い

長寿園歌壇

松風

寒き朝 若水汲みて 身を清め

願いを込めて 書き初めをする

ベランダに朝陽を浴びてシクラメン福寿草

仲良く並べ微笑交わし

今を盛りに 咲き競うかな

大気澄み 夜空に長く 流れ星

神秘の姿 長く尾を引く

きんがしんねん



風邪にご用心!



記録的な寒波がやってきたこの冬。風邪には十分気をつけたいものですね。そもそも風邪とは、鼻水、くしゃみ、のどの痛み、発熱などの諸症状をまとめてあらわす「風邪症候群」のこと。たいていの人は一年に5～6回は風邪をひいていることになるのだそうです。

風邪の原因は、ほとんどがウイルスによるもの。その数は200種類以上もあり、一人ひとりのウイルスを特定するのは難しいそうです。ウイルスは寒さと乾燥が大好き、かたや人間は寒いと体温を保つために体力を消耗します。冬に風邪が流行るワケは、ウイルスが元気になるのに対して、人間は体力を消耗しがちな季節だから、というわけなのですね。

風邪をひかないための心がけとして、手洗いやうがいを励行すること、好き嫌いをなく食べること、ほどよい運動をすること、疲れがたまらないように休息をとることなどがありますが、米国のヘルシーデイニュースなどから、少し珍しい予防法を拾ってみました。暖かくして、湿度に気をつけて、穏やかに寒い冬を乗り切りましょう!

- よく笑い、ストレスをためない!…要はリラックスすること。身体の抵抗力(免疫力)が活性化される。
- 手で顔を触らない!…手はいろいろなものを触ります。手についたウイルスが口から入ることを防ぐため。顔に触れる前は手を洗おうということ?
- 自分専用のタオルを使い、乾かしておく。ティッシュペーパーを好きなだけ使う。…衛生面の配慮から。
- 風邪をひいている人から、少なくとも90センチは離れる。…飛散したウイルスをもらわないために。

この記事は、Yahoo!ヘルスケア <http://health.yahoo.co.jp/> を参考にして作成しました。

◆ 寒い季節ですが、空気の入れ替えのため、定期的に窓を開けて換気を行います。ご理解ご協力をお願いいたします。

◆ ご面会の皆様には、玄関に備え付けた使い捨てマスクや消毒用アルコールをご活用ください。また、風邪症状のある方のご面会は、ご遠慮ください。