

SHIRATORI

～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 正田 信夫
 〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp

～ インフルエンザの予防策について ～

1 月から全国的にインフルエンザが流行しています。広島県では、1 月 17 日にインフルエンザ警報が発令され、今月になっても解除されていません（平成 31 年 1 月 31 日現在）。インフルエンザの流行は広がりやすく、罹患率も高いため、感染経路を理解し、予防策を行うこととされています。そこで、今回は、感染経路と日常生活でできる予防策をご紹介します。

【感染経路】

- ・「飛沫感染」・・・インフルエンザに罹った方の咳やくしゃみから出た水滴（飛沫）に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染すること。
- ・「接触感染」・・・インフルエンザに罹った鼻水等で汚れたタオル等から介して感染すること。

【予 防 策】

○栄養と休養を十分にとる

睡眠をしっかりととり、バランスのとれた食事を心がけ、体力をつけましょう。

○適度な温度、湿度を保つ

洗濯物の部屋干しや室内に濡れたバスタオルを干す等で、適度な湿度を保ちましょう。



○外出後の手洗いとうがいの実施

きれいな水で洗い、（溜めた水で洗わない）指先や親指の付け根、手首も洗いましょう。

タオル等の共用をしません。



○環境の清掃

家庭内感染を防ぐために、“手”がよく触れる場所（ドアノブ、冷蔵庫のドア、電気のスイッチ、手すり等）は、細菌除菌スプレーや除菌ウェットシートで拭く等、こまめに洗浄・除菌しましょう。

○人ごみを避ける

特に用事が無い場合は、人が集まる場所への外出は避け、出掛ける時はマスクを着用しましょう。

○マスクを着用する

- ・咳、くしゃみが出たら、周りの方へうつさないようにマスクを着用しましょう。
- ・鼻水、痰等を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

○手指消毒

外出先に置いてある消毒液を使いましょう。



◇突然の高熱、咳、喉の痛み、倦怠感、鼻水、鼻づまり、頭痛等の症状からインフルエンザが疑われる場合は、早目に医療機関を受診しましょう。

（参考資料：広島県ホームページ（健康福祉局）他）

最近のインフルエンザ急激に発生する要因の一つにスマホの普及も関係あるそうです。先日、携帯ショップでハンドソープで洗えるスマホを見付けました。今回紹介した内容を参考に、インフルエンザ感染の予防をしていきましょう。

（福居）



<1月 しらとり会ミーティング 報告>

1月8日(木)しらとり会4階(食堂) 利用者13名 職員7名

(1) 意見箱について

今回、意見箱に意見および要望は、2件ありました。

①「2階の服を掛けるところにハンガーを使って欲しい」

→利用者より、「ハンガーを使わずに、服をバツと掛けられたら他の人が掛けることができません。」との意見がありました。話し合いの結果、服をハンガーに掛けることとなりました。

②「各フロアに水拭きのモップを置いて欲しい」

→参加者より、「水拭きモップは1つあるので、普段の掃除では、それを使っています(困っていません)。「大掃除の時に、モップがあれば屈まずに掃除がしやすくなるので欲しい、という意見が出ました。」との意見がありました。所長より、「普段の掃除の時に必要であれば声を掛けてください。大掃除については、次の大掃除までに考えます。」との返答がありました。

(2) 落とし物について

職員より、「前回から今回のミーティングまでに落とし物は2点(現金)です。心当たりのある方は職員までお願いします。」との報告がありました。

(3) 新年会について

レクリエーション委員より、「1月12日(土)13時から15時まで、しらとり会4階(食堂)で新年会を行います。皆さんの参加をお待ちしています。」とのお知らせがありました。

(※終了しました。)



<しらとり会 活動報告>



平成30年12月21日~平成31年1月15日(備考は利用者の人数)

| 月日 | 内容 | 備考 |
|----------|-----------------------|-----|
| 12/21(金) | 賀茂精神医療センター地域移行会議出席 | |
| | 第3回平成30年度依存症支援者セミナー出席 | |
| | 生活サポーターミーティング | |
| 12/22(土) | フットサル | 1名 |
| | ミニ風食会 | 2名 |
| 12/28(金) | 大掃除 | 15名 |


| 月日 | 内容 | 備考 |
|---------|-------------------|-----|
| 1/7(月) | 女子会 | 3名 |
| 1/8(火) | しらとり会ミーティング | 13名 |
| 1/9(水) | 「フレンド・グループ」ミーティング | 6名 |
| 1/12(土) | ピアサロンこころ | 3名 |
| | レクリエーション(新年会) | 9名 |
| 1/15(火) | 家族のつどい | |



地域生活支援センターまほろば

| | | | |
|--|---|---|---|
|  <p>ミニ昼食会</p> | <p>2月16日(土) 10:00 ~ 13:00 2階(フロア)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・丼ぶり ・味噌汁 ・デザート | <ul style="list-style-type: none"> ・費用は300円以内(食材費)です。 ・申込締切は2月15日(金)12時まで。 ・<u>お米を1合持って来てください。</u> ・お問い合わせは、担当(山本)まで。 |
|  <p>フットサル</p> | <p>2月16日(土) 9:30 ~ 11:30 東広島運動公園</p> | | <ul style="list-style-type: none"> ・参加費は24円(保険料)です。 ・申込締切は2月12日(火)12時まで。 ・お問い合わせは、担当(藤井)まで。 |

*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。



【2月のしらとり会ミーティング】

○日時：2月15日(金)13:00 ~

○場所：しらとり会 4階(食堂)

※お申し込みは、不要です。

当日の参加を
お待ちしております。

ピアサポート活動

ピアサポーターの皆さんから「1年間を振り返って」です。

- ・嫌なことが多い時代だから、早く忘れていただいて、感謝することが大切だと思う。
- ・今年度は、演習の資料が、テーマ・出来栄え共に満足の行く物が出来ました。
- ・実習生にしらとり会の概要説明ができた。
- ・就職に対するサポートが何もできませんでした。
- ・職員の言いなりにも患者の言いなりにもならない。自分で考える。それがピアだ。
- ・みんなの意見が聞けてよかった。



～2月の「フレンド・グループ」ミーティング～

○日時：平成31年2月6日(水) 13:00 ~ 14:00

○場所：しらとり会 4階(食堂)

○内容：「フレンド・グループ」全体の振り返り他



地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表

【平成31年2月1日(金)～平成31年3月2日(土)】

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|-------------------------|-------------------|-------------------------------|---------|-----------------|----------------|
| | | | | | 2/1 | 2 |
| 《まほろば》 | | | | | | |
| 《なかよし》 | | | | | | |
| 生活訓練事業 | | | | | | 休み |
| B型事業 | | | | | | 休み |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 閉館日 | | | パン販売 「フレンド・グループ」 ミーティング | | | |
| | プチクッキング | | | | | 休み |
| | | 地方情報誌配布作業 清掃作業 | 健診会場設営作業 地方情報誌配布作業 清掃作業 | チラシ配布作業 | | 休み |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 閉館日 | 建国記念の日 (まほろばは開いています) | | | | しらとり会 ミーティング | ミニ屋食会 フットサル |
| | 休み | | | | プチクッキング | 休み |
| | 作業日 | 地方情報誌配布作業 | 健診会場設営作業 地方情報誌配布作業 | チラシ配布作業 | | 休み |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 閉館日 | | | | | | |
| | | | | | プチクッキング | 休み |
| | | 地方情報誌配布作業 | 健診会場設営作業 地方情報誌配布作業 | チラシ配布作業 | 工賃支給日 | 休み |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 3/1 | 2 |
| 閉館日 | | | | | | |
| | | | | | プチクッキング | 休み |
| | 健診会場設営作業 | 地方情報誌配布作業 | 地方情報誌配布作業 | チラシ配布作業 | | 休み |

*1月末現在の予定のため、変更になる場合があります。

- ・職員会議：2月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)
- ・ワークセンターなかよしは、2月11日(月)を開所し作業を行います。

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：平成30年12月21日～平成31年1月15日

- 【ボランティア】 堀川海菜美様 堀川美幸様
- 【物品等寄付】 貫名宏宣様 西岡伸枝様 匿名2名
 ㈱さくらや様

