

# 遠波の季節



H28 1月号  
 社会福祉法人正清会  
 多機能ホーム  
 遠波の里



日頃より皆様には格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。  
 ご家族や地域の皆様、ボランティアの方々を支えられ本年を迎える事が出来ました。  
 ご利用者の皆様が安心して可能な限り自分らしい生活を実施して頂くために、職員一同が様々なニーズに対し質の高いサービスの提供に最善の努力をしなければと考えています。  
 今後ともご家族、地域の皆様の信頼に応じられるよう職員一同精進してまいりますので何とぞご支援いただけますようお願い申し上げます。



## もちつき

今年も遠波の里で地域の方やボランティアさんに来て頂き盛大に餅つきを行いました。石臼と杵を使い昔を思い出されながら皆さんでつかれたり、お餅を丸められたりしています。出来上がると、**みたらし**や**大根餅**などにいただきました。美味しいね♪また来年もせんといけんねとお話をされていました。



## 初詣

初詣に北方八幡宮へ行ってきました。参拝者もたくさんおられる中、利用者さんは手を合わせてお願い事をされていました。おみくじを引かれて「いい事ばかり書いてある」と喜ばれて持って帰られました。



# 看護より

1月号ではノロウイルスについてお知らせします。  
ノロウイルスは感染力が非常に強く、ウイルスが手や食べ物などを介して口から感染します。  
経口感染で病原菌に汚染された水や食品などを介して感染します。小腸では食べ物を消化・吸収できないので、下痢・嘔吐になってしまいます。  
次に予防と対策をお知らせします。

## 予防のポイント

### ①健康管理

- ・普段から食べ物の鮮度や家族の健康状態をチェック。
- ・十分な睡眠、バランスの良い食事を心がける。

### ②手洗い

- ・調理前後、トイレ後、食事の前などしっかりと。
- ・爪の間や、親指の周り、手首なども忘れずに。

### ③消毒

- ・85～90℃で90秒間以上。
- ・食品の中心部までしっかり加熱。
- ・調理器具は「次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）」で消毒。無ければ、洗剤で十分に洗浄し熱湯で加熱する方法もあります。

## 感染してしまった場合

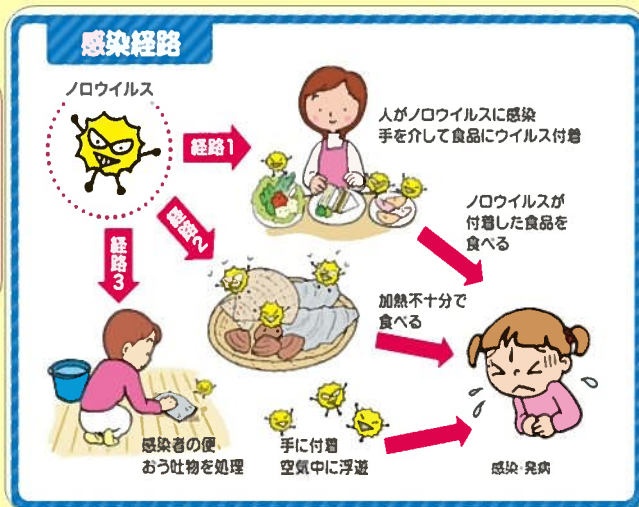
### ①対症療法

- ・こまめな水分補給を十分に。
- ・下痢止めは回復を遅らせてしまうことがあるので使用しない事が望ましいです。

### ②二次感染を防止

- ・患者の嘔吐物やふん便などは使い捨ての手袋を使用して乾燥する前に処理。
- ・患者が触れたものは「次亜塩素酸ナトリウム」で消毒します。

※参考 厚生労働省「ノロウイルスによる食中毒」



## ～家庭でできる簡単レシピ～

～ゆずの大根はりはり漬け～

〈材料〉

大根	1 kg
人参	50 g
こんぶ千切り	適量
たかの爪輪切り	適量
ゆずの皮千切り	適量
砂糖	130g
酢	30CC
塩	30 g

### 〈作り方〉

- ①、密封容器に拍子切りした大根と千切りした人参を入れる。
- ②、①の中に昆布とたかの爪、ゆずの皮を入れる。
- ③、ボールに砂糖、塩を入れ、軽く混ぜ密封容器に入れる。
- ④、最後に密封容器を振って調味料を浸透させ冷蔵庫で一晩寝かせると出来上がり。



社会福祉法人正清会  
多機能ホーム遠波の里白松苑  
〒754-0894  
山口市佐山1804-1  
TEL (083-988 - 2277)  
FAX (083-988 - 2278)  
ホームページ (<http://www.hakusyouden.jp>)

## 行事予定

- 2月3日 節分行事
- 2月14日 バレンタインデー
- 2月(中旬) 美容・マッサージ
- 2月(下旬) 足湯

