



保育園  
交流会

東三条  
誕生日会

フォーライフ桃郷便り

発行所  
毎日寿心社  
世田谷区北烏山7-8-11  
TEL03-3300-1600

12月号

11月8日と15日に  
4歳クラスと5歳ク  
ラスが遊びに来て、  
創作活動（折り紙・  
お絵描き）を子ども  
達と一緒に行いまし  
た。会の最後は子供  
達からダンスのプレ  
ゼント！元気なパ  
ワーをたくさんもら  
えた会となりました。

保育園交流会

おやつを作って食  
べ、居室担当が愛を  
こめて作成した  
ウオールフラワーを  
プレゼントしまし  
た！これからもお元  
気でお過ごしくださ  
い！  
特養全体では計5  
名がお誕生付月でし  
た。皆様、おめでと  
うございます。

東三条誕生日会

職員紹介 Vol. 33

吉田 ちはる (よしだ ちはる)

栄養士

☆出身は？

小平市です。

☆血液型は？

A型です。

☆趣味・特技は何ですか？

料理・お菓子作り・パン作り・スノボです。

☆最近ハマっていることは？

ルイボスティーにハマってます

☆尊敬する人物は？

料理長！素敵すぎます。

☆好きなアーティスト、芸能人は？

アリアナ・グランデ 西野カナ

☆これだけは誰にも負けないということは？

体力(笑) 声の大きさですかね・・・

☆宝くじで1億円当たりました！どうする？

何も考えずに仲間と美味しいものを食べまくる！！

☆宝物は何ですか？

家族と友人。

☆好きな男性のタイプは？

無邪気な笑顔が素敵な人。頼りになる男気のある人。

☆ ドキッとしてしまう男性の仕草は？

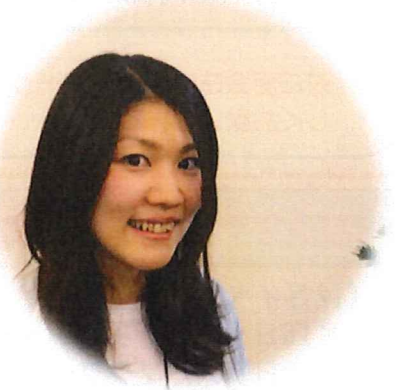
さりげないボディタッチ(笑)  
真剣な表情からの笑顔とか・・・

☆自分のセクシーだと思う仕草は？

結んだ髪をおろす時とか・・・

☆栄養課の「ここが自慢！」というところは？

まだまだスタートラインなので、笑顔と美味しいお食事を楽しく作れるようになりたい



## 知って安心 感染症の基礎知識



これから冬を迎えると感染症が流行するシーズンになってきます。今回のフォーライフ桃郷便りでは冬季に流行する感染症の中で代表的な感染症（インフルエンザとノロウイルス）の基礎知識について簡単にではありますが取り上げたいと思います。

### インフルエンザ

【**症状**】突然の高熱（※高齢者の場合高熱が出ないこともある）、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、咳等

【**感染経路**】感染者の咳やくしゃみの飛沫が目・鼻・口から入ることで感染する飛沫感染とウイルスが付着した物を手で触り、その手で目・鼻・口を触り感染する接触感染が主な感染経路。

【**予防方法**】手洗い、うがいの励行。室内の乾燥を防ぐ。流行時期の外出は控える。バランスの良い食事と十分な睡眠をとる。

【**消毒方法**】アルコール（70%以上の濃度）、塩素系消毒液

### ノロウイルス

【**症状**】嘔吐、下痢、腹痛、発熱

【**感染経路**】ウイルスが口から入ることによって感染する経口感染。（ウイルスに汚染された食品（牡蠣等の二枚貝）を、生または十分に加熱しないで食べた場合。感染した人の糞便や嘔吐物に触れ、手指等を介してウイルスが口から入った場合等。）

【**予防方法**】手洗い、二枚貝を食する場合は十分に加熱する。

【**消毒方法**】85℃1分以上の加熱、塩素系消毒液

※ご面会時には手洗い・うがいのご協力よろしくお願いします！

## 寒い日には…

皆様こんにちは。寒い日には、こたつ、あったかいお茶、おでん、鍋、熱燗…ともろもろ恋しくなりますが、我が家では**アイス**が必需！暑い日にはもちろんですが、寒い日に食べるアイスも**劇的にウマイ！**…なぜでしょうね。不思議です。

最近の好みは「**雪見だいふく・ほうじ茶**」味！雪見だいふくは少し溶けた頃が食べごろ♪表面の餅がびよーんと伸び、バニラアイスの噛み心地がちょうどいいのが特徴ですが、**さらに！**ほうじ茶のいい香りが後からふわーっと広がる…**絶妙なんです！！**ほうじ茶がお好きな方！ぜひご賞味ください（＾＾）



生活相談員 橋本 駿

## 想像力は無限大

もうじき3歳になる娘のブームは公園での滑り台。近所の公園にある大きな滑り台が気に入ったようで、ひたすら滑っています。長い日は3時間ほど公園に滞在しています。横に寝そべて滑る「おじさん滑り」という謎の滑り方が得意なようです。そして、もうひとつのブームは『おうちごっこ』。布団をかぶって布団の中でラーメンを作る真似をしたり、「仕事に行ってきます！」と言ったりする、謎の遊びです。何が楽しいのか全く分かりませんが、楽しそうに遊んでいる娘のために私も全力でその遊びに付き合っています。しかし何でも遊びに変えてしまう子供の想像力って本当に無限大だなと感じます。



居宅部門部長 水上 健

## 施設での行事およびイベント紹介

### 【12月イベント予定】

12月16日（日）デイ・ショートクリスマス会  
12月18日（火）フラワーアレンジメント倶楽部  
12月22日（土）売店  
12月22日（土）3条クリスマス会  
12月19日（水）、27日（木）理美容

### 【1月イベント予定】

1月1日（火）ショートステイ初詣  
1月15日（火）フラワーアレンジメント倶楽部  
1月19日（土）売店  
1月27日（日）日曜喫茶  
1月8日（火）、23日（水）、31（木）理美容

編集長 水上 健

来年こそは必ず・・・

そんな自分に今年もこの言葉を送ります。『心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。』

私自身の一年を振り返ってみると、結局いつもの年と同じようにただ毎日を何となく過ごしていただけで、何一つチャレンジしてないし、何一つ成し遂げていません。もう本当に情けなくて自責の念にかられます。

12月は一年を振り返る時期でもありますし、新しい年に向けて何かを決意する時期でもあります。だからきっと特別な雰囲気を感じるのだと思います。

クリスマスが近づき街はイルミネーションに彩られる時期になりました。この時期になると年末が近づいているんだと感じます。子供の頃はクリスマスやお正月が近づいてくる時期なので心がワクワクしていました。大人になった今では子供の頃とはまた違った特別な感情を抱くような時期になったと感じています。

編集後記