

2025年

2月 予定表



		は楽し湯の日		◎来所	☆リモート		
		月	火	水	木	金	土
							1
午前	午後						
		3	4	5	6	7	8
午前	午後	ご長寿応援プログラム		ご長寿応援プログラム		ご長寿応援プログラム	
			鬼的あて	鬼的ぬき	お玉リレー	ころころビンゴ	サッカー
		10	11	12	13	14	15
午前	午後	ご長寿応援プログラム		ご長寿応援プログラム		ご長寿応援プログラム	
			ボーリング	はるかかなた玉入れ	ふりこゲーム	※書道クラブ 〇〇ゲーム	シャッフルゴルフ
		17	18	19	20	21	22
午前	午後	ご長寿応援プログラム		ご長寿応援プログラム		ご長寿応援プログラム	
		テリー中島さん コンサート	ふれあいコーラス	絵手紙 〇〇ゲーム	ピンポン カップイン		※書道クラブ 〇〇ゲーム
		24	25	26	27	28	
午前	午後	ご長寿応援プログラム		◎朗読(黒澤さん) ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム		
		ポッチャゲーム	棒倒しゲーム	スヌーピーおじさんと歌おう!	おもしろ玉入れ	ストラックアウトボール	

【ご長寿応援プログラムとは・・・】

「運動＋脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

☆今月の楽し湯は、リンゴ湯です。楽しみにお待ちしております。



【2月ふれあい美容室】

10日(月)、21日(金)



※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【皆様をお願い】

※来所前にご自宅でご検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
 〒166-0012
 杉並区和田3-52-4
 電話：03-3312-9556
 FAX：03-3312-8800

【看護師からのお便り】



今年の冬は降雨が少なく乾燥した日々が続いています。それに伴いインフルエンザも猛威をふるいこれまでにない感染者数を記録しています。インフルエンザは感染率が高く、高熱などの症状から体力の消耗が激しいため高齢者にとっては本当に危険な上気道感染とも言えます。そこで、今回はインフルエンザについてお話いたします。

インフルエンザとは…インフルエンザウイルスが体内に侵入、感染した事で発症。38度以上の発熱や全身の倦怠感、寒気、それに伴う関節の痛みが主な症状です。ウイルスの種類にはA型 B型 C型というタイプがあり冬季に流行するものは**A型とB型**です。

A型: 冬季の早い時期(11月～2月)に流行のピークとなり感染力はとても強いです。症状は: 高熱(38度～40度)が急激におこり、全身の倦怠感や関節痛、筋肉痛、のどの痛みや咳です。さらに、症状が重いのが特徴で高齢者や特病を持つ方は重症化しやすい傾向があります。

B型: インフルエンザA型よりも遅れて流行し(2月～春先)、感染力はA型よりも強くなく子供や若年層での感染が目立ちます。

症状は: 微熱(37度～38度程度)発熱、消化器症状下痢や嘔吐、腹痛が見られますが、A型程の症状の強さはありません。

予防と対策は: どの感染症でも**感染経路の遮断**が重要です。・ウイルスが空気中に滞留しないように空気の流れを作り換気を十分にします。・**マスクの着用**やウイルスが付着する**手の手洗い励**(帰宅後、トイレ後、食事前、鼻をかんだり咳をした後など)。さらに、手洗い後の洗面台の水しぶきの拭き取りもしましょう。・**感染した人と近距離での会話**(特に正面)は避け・ウイルスが体内に入らない環境をつくる。爪を短くする。逆に、鼻毛は短くしない(鼻毛はウイルスをキャッチしてくれる)、小まめな飲水で口腔内を潤すことも重要です。

※正しい手洗いを1日11回以上すると風邪の発症リスクを50%以下にするという研究結果もあります。また、マスクの表側はウイルスが付着しやすいため、マスクを触った後も手洗いが必要です。

※鼻呼吸は冷たい乾燥した空気を鼻から吸い込む事で上気道の温度は30度程度、湿度も90%まで加温、加湿され呼吸器感染症の予防の一つとも言われています。

感染対策を十分に行い暖かい春を迎えましょう

新年会



午前はこの年の運勢を占う、「和田ふれあいの家神社」のおみくじを引いて頂きました。午後は干支ボーリングです。



和田ふれあいの家: 名物「獅子舞い」がやってきました。ご利益にあやかり頭や手を神(かみ)ついて頂きました。