

# あがうら 2月日程

2月4日	月	午後 編み物クラブ
2月5日	火	午前 介護相談員訪問事業
	火	午前 理美容
2月6日	月	午後 診療日(阿賀野)
2月7日	木	午後 笑いヨガ(4階交流スペース)
2月8日	金	午後 カラオケを楽しむ会
2月13日	水	午前 理美容
	水	午後 囲碁・将棋クラブ
	水	午後 診療日(能代)
2月18日	月	午前 理美容
	月	午後 編み物クラブ
2月20日	水	午後 診療日(しんえつ・えちご)
2月21日	木	午後 あがうら喫茶
2月25日	月	午後 診療日(五頭・菅名)
2月27日	水	午前 理美容
	水	午後 診療日(飯豊・白山)

\* 今月はユニットでの笑いヨガは中止です

## 笑いヨガ 4階 交流スペース

2月7日(木) 14時~15時

○健康友の会のみなさんと一緒に‘笑いの体操’をどうぞ



## カラオケを楽しむ会 4階 交流スペース

2月8日(金) 13時30分~15時

○歌いたい歌をお知らせください ○ご家族の皆さまもどうぞ



## あがうら喫茶 4階 交流スペース

2月21日(木) 13時30分~15時

メニュー ○コーヒー 他飲料 \*お菓子付

喫茶費 100円 ○ご家族の皆さまもどうぞ



## 新潟市介護相談員訪問事業

【担当】 原 真知子 (はらまちこ)

【相談日】 2月5日(火)

9時30分~11時30分

【活動内容】施設での生活に関することや  
不満・疑問に思っていることなどお話を  
聞きします。

※今年度は第1火曜が訪問日です。



## ☆ 実習生のお知らせ ☆

2月25~26日の間、新潟医療福祉大学より管理栄養士養成課程  
1年生2名が実習に入ります。よろしくお願いたします。

**警報** 新潟市内も1月中旬からインフルエンザの警報レベルに達してきました。

ご家族様等、面会時には玄関内に設置しました、マスクの着用、アルコール消毒液での手指消毒にご協力いただきますよう、よろしくお願いたします。

### 《インフルエンザの予防、発症時の留意点等について》

#### ◆効果的な予防方法

1. 外出から戻ったら、うがいや手洗いを励行する。
2. 十分な栄養と睡眠をとり体調を整える。
3. 流行中はできるだけ人ごみを避ける。
4. 室内では適度な湿度(50から60パーセント)を保つ。
5. 症状がある人はマスクを着用し、せきエチケットを心がける。

※ インフルエンザには、市販のアルコール消毒液を使ってこまめに手・指を消毒するのも効果的です。



#### ◆咳(せき)エチケットとは

- ・ 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ・ 使用後のティッシュは、すぐに手持ちのビニールやゴミ箱などに捨てましょう。
- ・ 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

何も持っていないときは、手のひらではなく、肘の内側で口を押さえるようにします



#### ◆インフルエンザかな、と思ったら(症状が出たとき、医療機関受診に関する留意点)

発熱などの症状が出たら、早め(2日以内)に医療機関を受診しましょう。インフルエンザの治療薬(抗インフルエンザ薬)は、ウイルスが体内に広がりきらないうち(発症後2日以内)に開始するのが原則です。しかし、逆に受診するタイミングが早すぎると、ウイルスの量がまだ少なすぎて検査しても反応せず、診断がつきにくくなります。夜間に症状が出た場合は、全身状態が落ち着いていれば、あわてて急患診療所を受診する必要はありません。以前処方された本人用の解熱剤などを利用して様子を見て、なるべく日中に医療機関を受診するようにしてください。ただし、重症感が強い場合、重症化の徴候が出てきた場合は、無理に我慢せず、速やかに急患診療所などの医療機関に相談するようにしてください。(新潟市保健所ホームページより引用)

新潟市保健所

咳エチケット  
ひろげよう



ひろげるな  
インフルエンザ

マスクをせずに咳をすると  
ウイルスは2mから3m飛びます