



# 感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前：爪は短く切っておきましょう。指輪や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車やバス、学校など人が集まるところでやろう



## 正しいマスクの着用



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan  
厚生労働省

詳しい情報はこちら

厚労省 検索



## インフルエンザを予防する生活習慣



**予防するには？**  
インフルエンザの一番の予防法は流行前のワクチン接種です。併せてウイルスへの感染予防（手洗い・うがい・湿度コントロールなど）、ウイルスに負けない体づくりも大切です。

NS吉住



広報紙  
月刊シエル

社会福祉法人晃和会  
特別養護老人ホーム  
シエル名島

令和5年 11月号

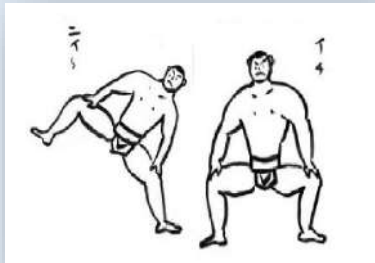
社会福祉法人 晃和会  
〒813-0043  
福岡市東区名島3丁目52番5号  
TEL 092-673-1800  
FAX 092-673-2626



## Halloween Party 2023

ハロウィン和菓子バイキング

デイサービスセンター名島



## 11/12(日)～ 大相撲九州場所



今年も福岡国際センターに九州場所がやってきます！

大相撲本場所とは、年6回奇数月に開催され、15日間のリーグ戦形式で行われ  
通称1日目を初日、8日目を中日、15日目を千秋楽と呼びます。

今回は日本相撲協会が考案した、健康の維持増進を目的とした「相撲健康体操」  
をご紹介します。四股、鉄砲、摺り足など相撲の代表的な基本動作を基に構成し、  
身近で親しみやすく、老若男女誰でも楽しめる体操です。続けることで、筋肉の緊張  
がほぐれ、血の流れを良くしたり、神経系を刺激することなどで、消化吸収や、新陳代謝  
を促し、脳の活性化、疲労回復、ストレス解消、足腰を鍛えることで老化防止、体の  
機能回復…良い事づくめですよ(^\_-)-☆ぜひ、お試しください♪

## ショートステイ

枯れ葉舞い散る季節となり、朝夕の寒気も身にしみる時節となりました。  
皆さま、いかがお過ごしでしょうか？



近年では11月15日にこだわらず、11月頃になると日本各地の神社では  
七五三のお参りをする家族連れを多く見かけます。  
色とりどりの袴や振り袖に身を包み、千歳飴を持つ子供たち  
その千歳飴の「千歳」には、長い期間や年月という意味があり  
長い飴に『長く生きて欲しい』という長寿の願いが込められているそうです。  
とは言え、どこまでも長くしてよい訳ではなく  
長さは1m以内、直径は14.5mm以内という規定があるんだとか…

昔は7歳まで生きる事や、華やかな行事を行う事が難しかった時代でもあり  
ショートステイのご利用者さまもご自身の思い出というより、お孫様やひ孫様のお  
祝いでの思い出としてお話を伺う方が多かったです。  
素敵なお話に心が温かくなりました。



本格的な寒さに向かう時節、風邪など召されませぬよう、ご自愛くださいませ。

ショートステイ 櫻井