



# 虹だより

## 第124号 発行R6. 2. 1

2月は冷え込みが厳しい反面、暦の上では春を迎えます。まだ寒い日が続きますが、日が暮れるのが少しずつ遅くなり、春が近づく気配を感じます。

世間では、インフルエンザA型と新型コロナが猛威を振るっています。特にインフルエンザA型は感染力が強く、まれにコロナと同時に発症するフルコナに罹る事もあります。

抵抗力をつけるために、適度な運動、睡眠時間の確保、正しい食生活等を心掛けましょう。また、マスク、うがい、手洗い、手指消毒は欠かさずに行いましょう。

### <この時期気をつけたい症状>

#### ヒートショック

寒暖差がある場所へ移動することで急激に血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかることで、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。特に寒い時期は、脱衣場や浴室の寒暖差が大きいため、急激な温度変化が心臓に強い負担をかけます。対策は、温度差をなくすことが重要です。脱衣所等 冷えやすい場所は極力ヒーター等を利用しましょう。

#### 関節痛

冬場の関節痛の多くは、血行不良と筋肉の冷えにより起こります。放置すると、関節に炎症を起し、歩行困難になる場合もあります。運動や入浴時に筋肉をしっかりほぐし、血行を良くすることが重要です。

### 今月の主な施設外就労

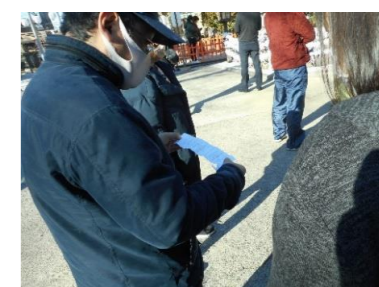
- ◎児童文化センター清掃 2日(金)pm22日(木)pm
- ◎総社資料館 7日(水)am
- ◎シュレッダー作業 13日(火)pm28日(水)pm
- ◎文化財保護課トイレ掃除 14日(水)am
- ◎焼肉乃上州 毎週(月)(木)
- ◎上州ミート、五十嵐マンション掃除 毎週(月)(木)
- ◎暮らしのお手伝い、農園手伝い、除草、清掃作業等

### 今月の行事と開所日

- 2月16日(金)  
ピアサポーターシンポジウム  
14:00~16:00  
(会場に行かない方はズームで15:30まで観られます。)
- 開所日  
2月10日(土)  
不審者侵入訓練  
2月17日(土)  
作業(お喋りワーク)

### 初詣 に行ってきました!

1月6日(土)総社神社を参拝しました。今年も晴天に恵まれ、お参りの後はおみくじを引いたり甘酒を飲んだり、近くの遊歩道を散策したり、気持ち良く過ごすことができました。



### 虹の会

1月13日(土)虹の会がありました。今回は、今年の目標と挑戦してみたいことをテーマに話し合いを進めました。温かい雰囲気の中、どのテーブルも和気あいあいと盛り上がっていました。



### 防災訓練

1月27日(土)地震からの火事を想定して防災訓練を行いました。元旦に発生した能登半島沖地震の直後でもあり、身につまされる避難訓練となりました。

