



## 《12月の企画 / 年賀状作り》

12月の企画として、毎年恒例の『年賀状』を書いて頂きました。年賀状は、職員が干支の“辰”の絵を描き、皆様には色鉛筆で色を塗ってから、「明けましておめでとう」や「謹賀新年」などを書いて頂きました。年賀状は、それぞれ個性が出ていて、とても素晴らしい年賀状が完成しました。出来上がった年賀状はテイルーム前の廊下へ展示しました。



## 《1月の企画 / 新春カルタ大会》

個人とペアのチームとでトーナメント方式で開催しました。年に1度のイベントなので、皆様気合が入っており、次々に札に手が伸びていました。優勝、準優勝のチームには記念色紙を贈呈し、皆様には参加賞として、勝った順に景品を選んで頂きました。楽しい時間を過ごしつつも、真剣にカルタ取りに集中されている様子が印象的でした。



## 《看護師より / 風邪の原因と予防》



風邪の原因の殆どはウイルスです。ウイルスは同じ種類のものでも複数の型があり、更に年々変異する傾向があります。一度感染して免疫が出来ても、次々と新しいウイルスに感染してしまう為、繰り返し風邪を引いてしまうのです。

鼻、喉、気管等の粘膜には、ウイルスや細菌から身体を守る防御システムが備わっています。くしゃみ、鼻水、咳、痰で異物を排出しようとし、鼻詰まり、喉の痛み、発熱等の症状を引き起こします。栄養バランスの乱れ、睡眠不足、疲労で身体が弱っていると風邪を引きやすくなるだけでなく、長引きやすくなります。

規則正しい生活、十分な睡眠、免疫力が上がる食材の摂取で予防しましょう。

風邪の引きはじめには

- 十分な睡眠確保
- お粥、スープ等 消化、吸収の良い食事
- 首のつく箇所を温める（首、手首、足首）
- 空気の乾燥を防ぎ、加湿をする
- 1日 1.5ℓ～2.0ℓの水分摂取に努め、酷くならないように心掛けましょう。

