


第 250 号
令和 7 年 1 月 発行
心学塾作業所

にじいろ通信

今月の一枚 



えがお
すてきな笑顔 

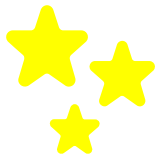
はつもうで い ねが こと
初詣に行ってお願ひ事をしました 😊



2025年最初の土曜開所は、各班に分
 かれ初詣と外食に行きました☆お
 賽銭も入れて、手を合わせ、お祈りし
 ました!何を願ったのかな・・・!?
 その後はみんな大好きな外食へ。
 みんな美味しく食べ大満足でした♪



仕事納めだった12月27日(金)、すごく寒かったですが、市役所バザー・大掃除
 と頑張り、2024年を気持ちよく締めくくることができました。また、2024年最後
 のセ・ボン販売も大繁盛で終わることが出来ました。
 今年も元気に1年間頑張りたいたいと思います。



インフルエンザの感染経路

① 感染者がくしゃみをする

② ウイルスを含む【飛沫】(咳・くしゃみ)

③ 健康な人が鼻や口から吸い込む

ひまつかんせん
飛沫感染

① 感染した人が、口を手で覆って咳やくしゃみをする(ウイルスが手に付着)

② 手を洗わないままドアやスイッチ等に触れる

③ 健康な人がその部分に触れる

④ その手で自分の鼻・口・目を触る

せつしょくかんせん
接触感染

インフルエンザを予防するには・・・

- 手洗い・うがい・・・人が多く集まる場所に行った後や多くの人が触れたドアノブ、つり革、手すりなどに触れた時は、念入りに手洗い、うがいをしましょう!
- 人混みや繁華街への外出は控えましょう・・・人混みに出かける際には、木繊維のマスクを活用して飛沫感染を極力防ぐようにしましょう
- 温度・湿度を適度に保ちましょう・・・加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したりして50～60の湿度に保つようにしましょう。また1時間に1回程度は換気して、部屋の空気を入れ替えことも大切。
- 食事で体の抵抗力を高めましょう・・・体の抵抗力を高めるには、バランスの良い食事が大事。
腸には免疫機能の60～70%が集中しているため、ヨーグルトなどで整えるのも予防に役立ちます。
- 生活リズムを整えましょう・・・睡眠には免疫力を高める役割もあり、十分な睡眠は副交感神経を優位にし、白血球の一種のリンパ球を増やすため、病気にかかりにくくなります。

今季初めてインフルエンザ患者数が、30万人を超えました(1/9現在)。

さらに増える傾向があります。引き続き、こまめな手洗い(石鹸、ハンドソープ使用)、消毒、咳・くしゃみのエチケット等を継続して、感染予防に努めましょう!



いろいろなメンバーさんや職員しょくいんの誕生日たんじょうびを把握はあくしてるHさん。
誕生日たんじょうびには、「ちょこっとメッセージ」を贈おくってくれたり
も……。先日誕生日せんじつたんじょうびだったIさんも朝登所あさのぼり時に受け取りうけとり大喜おあよろこ
び！すごい勢いきおいでHさんの所ところへ行き、
「ありがとう！」を何回なんかいも伝えていました。
優しい心遣いやさしいこころづかと「ありがとう！」を伝えるメンバーさん達たちえお見み
ているこちらこちらも笑顔えがになります。
(松下)

2月のお米は…



締め切りは、3日(月)

お渡しは、13日(木)以降となります。

今月のセ・ボン販売は26日(水)です。

美味しいパンやクッキーをたくさん用意しています。是非お越し下さい！

2月の販売予定

- 2月7日(金)市役所バザー
- 2月19日(水)藤阪バザー
- 2月20日(木)ニッコー東山店バザー販売
- 2月21日(金)市役所バザー
- 2月26日(水)セ・ボン販売
- 2月27日(木)市役所バザー

**※セボン・各バザー・の販売を予定しておりますが、
事業所の都合により急遽中止になる場合がございます。**

今月のバザーご提供者

カワサキ様 フジイ様 シカタ様 ニシムラ様 オオシタ様 オオ
ノ様 キノシタ様 マツナガ様

いつも温かいご支援ご協力ありがとうございます。

心学塾作業所 072-859-9194

バザー用品の他に・古紙・牛乳パックも回収させて頂いております。

アルミ缶は特に不足しています、ご協力をお願い致します。