



陽だまりだより 6月号

新型インフルエンザに注意ください！

新型インフルエンザ(H1N1)の感染者が、日本全国で400人を超えました。北海道では感染者はまだでていませんが、徐々に北上してきているとの情報があり、陽だまりの郷でも感染予防に努めています。皆さまも十分にご注意ください。

家庭での主なインフルエンザ対策

❗ 日常の注意点

- 手洗い (せっけんを使い15秒以上)
- うがい(帰宅後)
- 休養と栄養
- せきエチケット



❗ 自分の住む地域で流行し始めたら

- 外出では人込みをなるべく避ける
- 込み合った場所ではマスクをつける
- 時差通勤・通学などの工夫でなるべくラッシュを避ける
- 病み上がりや体調不良の人は集会やスポーツ観戦などに出かけない

❗ かかったかなと心配なときは

- 病院へ行かず、まず保健所の「発熱相談センター」に電話する



(国の新型インフルエンザ対策本部の
確認事項、厚生労働省のガイドライン
などから)

お花見

近隣へさくらを見に出かけました。天気がよく、気持ちのよい青空の下で、満開のさくらがわたしたちを待っていてくれました。



- | |
|-----------------------------|
| 6月の行事予定 |
| 2日 避難訓練 |
| 4日 畑レク |
| 21日 文京区民レク
お誕生会
父の日レク |
| 28日 入居者懇談会 |

山菜採り

男性入居者がウドをたくさん採って来てくれたため、みんなでウドの酢味噌和えをつくりました。



上砂川日本庭園



菜の花ドライブ

