

白衣の天使通信

秋の清々しい季節となり、朝晩の冷え込みも厳しくなりつつありますが、体調管理はいかがでしょうか。

冬に向けてノロウィルスによる胃腸炎などが流行する季節となってきますので、今からその予防に心がけるようにしましょう。

ご家庭で出来る予防法としては、①一分間ほど石鹸を使用し流水で手を洗う。②うがいをする。ということが挙げられます。

これらの胃腸炎の症状は、吐き気、下痢、嘔吐、腹痛などがあり、ひどくなると肺炎を起こす危険性もあり、脱水による衰弱にも注意が必要です。その他、風邪やインフルエンザなどにもご注意ください。

～ みなさんへお願い ～

最近、食べ物をデイホームに持ってこられる方が増えています。くれぐれもデイホームには食べ物をもってこないようお願いいたします。また、購入したお菓子などを交換している方も増えているようです。

デイホームにはいろいろな方が通っているため、病気でお医者さんから食べ物の制限を受けている方もいらっしゃいます。

デイホームで皆さんが気持ちよく過ごせるようルールを守っていただきたいと思います。

ご協力よろしくお願いいたします。

デイホームだより 題字 海野清子

発行元：至誠デイケアセンター

発行日：平成20年第2号

電話番号：042-527-0207

ホームページ：<http://www.shisei.or.jp>

「 人生一路 」

私、中村トヨと申します。もうじき101歳を迎えます。この長い人生、紆余曲折ありましたが今は楽しく元気に過ごしております。

生まれは群馬県前橋市。二十歳の頃、東京に出てきて2～3年働き結婚しました。3人の子供に恵まれ、35年前に立川市に引っ越してきました。早くに主人に先立たれ、仕立物の仕事をしながら子育てしてきました。

みなさんに元気の秘訣を聞かれるのですが、言うならば食べ物の好き嫌いがないということでしょうか。あとは、立川に引っ越してから100歳直前まで畑を趣味にしていたことでしょうか。

今はデイホームに来てお友達と話すのがとても楽しいです。これからも元気でデイホームに通いたいと思っています。

お友達万歳！！
100歳 中村 トヨ

