

しゅん
季刊誌 旬 冬の号 vol. 16

皆様、随分遅くなりましたが、新年あけましておめでとうございます。
今年もわかくさをよろしくお願ひします。
今年の冬も雪は少なく、雪かきすることもほとんどないですが、
「寒さ」は、例年になく厳しくなってますね。皆様もこの季節には、ノロウィルスに代表される様に、感染症がはやりますので、気をつけましょう。

以下の事に注意しましょう。

- 1・生水を飲まない！なま物（特に2枚貝）は、充分に加熱してから食べる。
- 2・予防策として、まず手洗いから始めましょう。30秒以上かけてゴシゴシしましょう。
- 3・症状としては、嘔吐・下痢が多く、経口感染が一番多い感染源となっています。

利用者様とご家族にお願ひ！！

少しでもノロウィルスの疑いが見られる時は、とりあえず病院に行きましょう。
わかくさには、100人以上の人が出入りしますので、1人が感染していたら、大変な事態を引き起こします。何卒ご協力の程、宜しくお願ひします。

2007年の最高傑作です。題名は・・・「ワンピース」



縦140センチ・幅300センチ
創作日数、60日程度
参加者、60人くらい
時間にして・・・60時間超
皆さん、ご協力ありがとう！！

Merry X`mas

2007年の締めくくり行事として、毎年恒例の「クリスマス会」を開催しました。
その一部を写真と共に紹介させていただきます。



利用者さんと
ヒゲダンス



ヒゲダンス②

フルート演奏



民謡演奏・唄、大勢でした。今年もトークが冴えてました。

司会者



星澤兄弟の民謡



トナーカイ



新しい職員さん
は、どんな人だ
ろう？



個人情報保護のため、掲載いたしません。

2008年は、「手作り昼食」「節分豆まき」を行いました。

手作り昼食

節分豆まき

皆さんの協力もあって、美味しくできました。

毎年恒例の行事とあってとても盛り上がりました



～ ヘルスニュース ～

今回のテーマは、「便秘」についてです。

皆さんは、どれくらい「便秘」について知識がありますか？

「便秘」を簡単に考えていると大変なことになっちゃいますよ～～～～！！

年齢別・性別にみた「便秘」の頻度は、**65歳以上の女性では12人に1人、男性では20人に1人が「便秘」**の症状があります。あなたは、「便秘」じゃないですか？

これからみなさんに是非やっていただきたい事があります。次の項目をチェックし、自分が何個チェックがあったか？をやってみて下さい。

- ① お腹が張る
- ② トイレを我慢する事が多い
- ③ 運動不足である
- ④ 排便が3日以上ない事がある
- ⑤ 口臭が気になる
- ⑥ 肌荒れ、にきび、おできがよくできる
- ⑦ 旅行をすると便が出ない
- ⑧ 朝食を摂らない事が多い
- ⑨ 長時間座りっぱなしの時間がある。
- ⑩ 菓子類の摂取が多い
- ⑪ 水分摂取量が少ない（一日1500ml）
- ⑫ 野菜が嫌い（あまり食べない）
- ⑬ ストレスを感じやすい
- ⑭ 下痢が続く事がある



あなたは、いくつチェックが付きましたか？
チェック数であなたの「便秘度」がわかります
0～1個
→快食・快便さんです。

便秘度10%

2～5個
→便秘になる恐れあり。食生活の要注意
便秘度30%

6～9個
→すでに便秘の可能性大！！リズムのある排便を便秘の原因が疾病による可能性もあるので早めに専門医による受診を勧めます。**便秘度60%**

10個以上
→完全に便秘状態です。治療による排便コントロールが必要です。これも原因が疾病による場合が考えられるので、早めの受診を！！
便秘度99%

※ 今回のこのチェックにて**6個以上**チェックがついた方は、一度受診された方がよいかと思えます。また、そうでなかった方に関しましても**日々の生活が不規則**になったり、**食生活の変化、水分摂取量の減少**によってすぐに「便秘」になってしまうので、健康に元気に毎日を過ごせるようにしていきましょう。

次回号に続く・・・次回号では、「便秘」にならない為には？を載せますので楽しみに！！

お知らせ

去年の12月から今年の3月まで、帰りの送迎時間を15分繰り上げておりましたが、今年の4月からは、元通りに午後4時のスタートとなりますので、何卒ご理解とご協力の程お願い致します。

今後の予定

3月 ひな祭り会 4月 未定 5月 お花見を予定しています。変更もございますので、ご了承ください。



デイサービスセンターわかくさ

〒053-0021

苫小牧市若草町5丁目10-16

TEL 0144-38-2660

FAX 0144-38-2661

発行日 平成20年2月1日

編集責任者 長江 大吾