

## お買い物へ！レッツゴーだ！

### 気分転換にショッピング！



11月11日から秋のお買い物レクが始まり、今回は太田のベシアショッピングモールへ行ってきました。普段なかなか外へお買い物に出かける機会がない為、入居者の皆様にとってもお買い物レクは外に出て気晴らしができる大変良い機会になりました。お買い物レク初日は晴天。しかし風は冷たく、コート

り出掛けました。普段からとっても仲よしのA様、S様と一緒に、車中も会話が弾み、あっという間に到着しました。

店内に入ると、何を買おうか決めていたA様は買い物カゴを押しながら品物を次から次へ選び入れ、S様は迷いに迷い旦那さんと一緒に食べるお菓子を買われました。お二人ともニコニコされながら、「こういう場所で買い物出来なくなってしまったから、今日は楽しかった」とおっしゃって頂きました。今後もこのようなレクをとりいれていきたいと思ひます。何かご要望があれば遠慮なくスタッフにお声かけください。

(M・K、Y・N)

### ～ 今月の1枚 ～



紅葉の季節が来ました。大泉町の「泉の杜」へ紅葉を見に出かけました。澄んだ空と紅葉の赤・黄色のコントラストは実に綺麗です。清々しい空気を体中に取り込んで、ゆっくりと秋を感じながら散策を楽しみ、充実した1日となりました。

## 対策！ノロウイルス

### 感染性胃腸炎にご用心！

寒さ深まり、乾燥がひどくなると感染性胃腸炎が流行する季節です。ノロウイルスに汚染された食品（二枚貝、特に生かき）を十分に加熱せずに食べたり、感染した人の嘔吐物や糞便の不適切な処理により、その場に残留したウイルスが乾燥して空中に舞い上がり、ほこりと一緒に口に入る事などにより感染します。接触・経口より感染後、人間の腸管内で増殖し、発症します。

- ・潜伏期間：12～48時間
- ・症状：嘔吐・下痢・発熱等

主症状は、2～3日で軽くなる。

抵抗力の弱い方は、重症化や脱水症状になりやすく油断は禁物です！

症状が軽くなっても、2～3週間は糞便中にウイルスを排出し続けます。人によっては、自覚症状が現れず保有し、排出している場合もあります。

感染力の強いノロウイルスの対策は3つあります。

1「**手洗い**」は石鹸を良く泡立て、よく手を**20秒以上**洗います。「ハッピーバースデー」を歌いながら洗うとちょうど20秒くらいになると言わ

れています。

手洗後は清潔なタオルやペーパーで拭き取ります。

2「**加熱**」は食品の中心の温度が85度1分以上行きます。

3「**消毒**」は「加熱消毒」の他に、家庭用台所用塩素漂白剤が有効です。アルコールに対し抵抗性が強い**ためアルコール消毒はあまり効果が見られません。**

・日常予防消毒液 0.02%：2Lの水に対し、家庭用台所用塩素漂白剤をペットボトルの蓋2杯分

・嘔吐物処理等感染源への消毒液 0.1%：500mlの水に対し、家庭用台所用塩素漂白剤をペットボトルの蓋2杯分

感染源を処理する際、素手で触れずに使い捨ての手袋やエプロンを着用し、新聞紙やペーパータオルに0.1mlの家庭用台所用塩素漂白剤を含ませ拭き取ります。

使用後の手袋・エプロン・ペーパーはビニール袋に入れ、しっかりと袋の口を縛ります。

処理後は部屋は十分に換気します。感染源を処理した後、対処した人は48時間は感染の有無に注意します。

「ハッピーバースデー」

を歌いながら、しっかり手洗いし、感染性胃腸炎を予防していきましょう！



## マイベスト～私の○○～！

今月のマイベストは映画でも音楽でもなく…タナゴです！

雑魚釣りが好きで野池や用水路などでよく釣りをしますが、数ある淡水魚の中でも、鯉の仲間「タイリクバラタナゴ」が私の一番のお気に入り。

釣るもヨシ、食べるもヨシのこのタナゴですが、4～6月の繁殖期になりますと、オスだけが「婚姻色」と呼ばれるとても色鮮やかな体色に変化します。それはもう



「ムハッ！！」とする程の、見とれてしまう美しさ。まるで宝石のようですよ。

自宅でも飼育していますが、飼育環境下では婚姻色が出にくいそうです。

繁殖期には釣場へレッツゴー…といきたいところですが、関東地方では近年の開発と水質汚染の為、個体数が激減しているのです。その貴重さ故に、誰も釣れるポイントを教えてくれないという無情感。そういったことの全てが愛おしいのです。(は～と)

(Y・H)

## 今月のおすすめ！

私がおすすめるのは、「平野屋」というお蕎麦屋さんです。お蕎麦屋さんですが、人気のメニューはらーめんなのです。お餅の入った『からーめん』で、スープはあっさり鶏ガラ醤油の佐野ラーメン。麺はもちもちと弾力があり、お餅が2個も入っているので、食べ応え抜群です。大変人気があり、いつも行列ができていますので、平日に行くのがおすすめです。混雑時は合い席になるほどです。



(M・W)

## スタッフより一言

先日子供の野球の大会があり、明和の河川敷で試合をしました。子供たちの元気なナイスプレーに応援も力が入り、子供達も4勝し城西小ペガサスが優勝しました。私の三男も2年生ながら出場し、初めての金メダルを頂き、誇らし

げに笑ってくれました。野球人生は始まったばかり、これからも応援し続けたいです。



(T・K)



