

# わくわくの里だより

## 2018年2月号

小規模多機能型居宅介護  
 わくわくの里  
 瀬谷区橋戸 3-69-2  
 045-300-0606  
 発行責任者 飯塚陵子

### ほろ苦き 恋の味なり 落の墓 杉田久女

4年ぶりの大雪に最強クラスの寒気と、  
 厳しい寒さの1月が過ぎ、暦の上では  
 春になりました。梅の花も少しずつ咲き  
 始めましたが、まだまだ寒い2月です。  
 体調に気をつけて、元気に春を迎えま  
 しょう。



2月壁面「梅とウグイス」



### 鬼は外！ 福は内！ 豆を投げて鬼退治！！



投げて！投げて！

やった～、倒した！

### 防災訓練

1月5日、緊急地震速報の  
 誤報がありました。揺れは  
 感じませんでしたが、その  
 まま避難訓練を実施しま  
 した。



「備えあれば憂いなし」



### お誘い

どなたでもご参加いただけます。皆様のご参加をお待ちしています！

#### ～墨笑会～

2月19日(月)

10:30～11:30

手ぶらでお気軽にどうぞ♪



#### ～地域交流会「新年を祝う会」～



2月20日(火)

14:00～15:30

1月は地域から4名の方が来て下さったの  
 ですが、雪のため中止決定しご迷惑をおか  
 けしました。2月も同じ内容で再度開催さ  
 せて頂きます。

当日は、おしるこ、かきもち、抹茶をご用意  
 してお待ちしております。

ぜひお越し下さい！！



### 《今月の健康情報》

#### 【咳が続くときは？】

毎日寒くて風邪をひきやすいこの時期、咳が2週間以上も咳が続く場合には、喘息や肺炎、  
 肺がんなどの病気を調べる必要があります。なかでも、咳喘息は慢性的な咳では一番多く、  
 気管支喘息になる可能性があるため注意が必要です。

#### 〈咳喘息のチェックポイント〉

- 痰のない咳が2週間以上続く
- 風邪の後に咳が長引く
- 冷たい空気、温度差、煙、ほこり、会話、運動、緊張などで咳き込みやすい
- 一日の中でも咳の出やすい時間帯がある(夜間、早朝)
- 一年の中でも咳の出やすい時期がある(花粉、黄砂、台風、季節の変わり目など)



上記で一つでも当てはまる場合は、専門家を受診して下さい。

#### 〈予防するためには？〉

- 外出時はマスクをして人混みを避け、外出後は手洗い、うがいをしましょう。
- アレルギーの誘因、原因を避け、こまめな洗濯と掃除をしましょう。
- 禁煙することや、たばこの煙を吸い込まないようにしましょう。
- ストレス、過労を避け、睡眠と栄養を十分に取り、抵抗力をつけましょう。

