

支援だより

1月号

平成26年12月22日発行 (No.158)



“新年会”開催!



お雑煮・チーズもちを食ながら、みんなで新しい年を迎えましょう。
食事後に行く「おみくじ」を用意していますので、皆さんの参加をお待ちしています。

- 日 時 平成27年1月9日(金) 午前11:30開始
- 参加費 500円
- 申込締切 前々日 1月7日(水曜日)

※9:30から会場準備・調理を始めますので、ご協力いただける方はお願いします。

新年第1回「にこにこ会」を開催

- 期 日: 1月28日(水) 午前10:30~
- 場 所: 支援センター「活動室」
- その他: 皆様からのご意見・ご要望をお持ちしています。何でも結構ですので、お気軽にご意見ください。

1月のグループ活動

先日の「グループミーティング」で皆さんと話し合いました。

今月のグループ活動は・・・

【カラオケBe-1で歌おう!】に決定しました!!

いつもと違う雰囲気でカラオケを楽しみませんか?

皆さんの参加をお待ちしています。

■日 時: 1月16日(金) 12:45頃センター出発

■参加費: 350円(2時間半歌い放題)

※申込が7名以下の場合参加費が増えますのでご了承ください。

■定 員: 7名 ※定員になり次第締切ります。

■申込締切: 1月14日(水)



えいがかんしょうかい 映画鑑賞会

「エンゼルシネマ」開館です!

- 期 日: 1月30日(金) 午後1:15~
- 場 所: 活動室(何を上映するかは、後日お知らせします。)

たいしよく 退職のあいさつ

もとやまよしこ 本山喜子

12年間、支援センターエンゼル妻有に勤務させていただきました。
無事にここまで勤めさせていただけたのは、皆様のおかげと心より感謝いたします。
縁あってエンゼル妻有で知り合った仲間1人1人も大切に頂き一緒にいてほっとする、一緒に活動して楽しい、今日もエンゼル妻有にきて良かったとほっこりした気持ちで帰れる。お互いに心をみがき合える、そんな雰囲気の良い環境を皆様が力を合わせてこれからも作りあげて頂きたいと願っています。

そのためにも健康な心と体が大切です。これからも心と身体を大切にしていつまでも元気で目標に向かって一歩一歩、歩んで頂きたいと思います。
長い間本当にありがとうございました。
また、遊びに寄せて頂きたいと思います。その時はよろしくお願い致します。



「カゼ」の季節になりました。 予防をしっかりと行ないましょう！

●インフルエンザとは・・・

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症で、突然の発熱、全身の倦怠感などの症状が特徴です。症状が激しく重症化しやすいなどから、普通のカゼとは区別すべき感染症です。特に高齢者や乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。日常生活では、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。



【対策】①外出して帰宅後は、手洗い・うがいをしましょう。

②人混みを避け、外出するときはマスクを着用しましょう。

③栄養と休養を十分とりましょう。

④お部屋は、適度な湿度と温度を保ちましょう。

●感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）とは・・・

乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。主症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・37℃台の発熱がみられます（症状の程度には個人差があります。）また、ロタウイルスによる感染性胃腸炎の場合、便が白色になることもあります。感染は、患者との接触・経口感染です。感染しても症状が現れないことがありますので、家族に胃腸炎症状がある時は要注意です。

【対策】外出後や食事の前には流水・石けんによる手洗い・うがいをしましょう。

無理なく運動で「センターで軽い運動をしましょう！」

●期 日：1月26日（月） 午後13：30～

●場 所：活動室

※30分～40分間ぐらいの軽い運動を考えています。日頃の運動不足を解消しませんか？ カゼをひかないように着替えを持ってきて下さい。



1月行事予定



日	月	火	水	木	金	土
★先月の支援だよりにもお知らせしましたが、12/31～1/4の間は、当センター閉所となります。1/5から開所いたしますので、ご確認よろしくお願ひします。				1	2	3
				元旦	閉所日	閉所日
4	5	6	7	8	9	10
閉所日	※ 初開所日	クラフト活動 13：30～	◎たんぼの家 (松之山) ◎職員研修会 15：30開所	◎昇の会 (川西) ◎自主クラフト活動 13：30～	新年会 500円	◎健康相談 ◎カラオケ 13：00～
11	12	13	14	15	16	17
閉所日	◎ 成人の日 16：00 開所	クラフト活動 13：30～	◎絵手紙教室 10：00～ ◎味菜の会 13：30～	◎グループミーティング 11：00～ ◎自主クラフト活動 13：30～	グループ活動 「カラオケBe-1で歌おう！」	健康相談
18	19	20	21	22	23	24
閉所日		◎パソコン教室 ◎クラフト活動 13：30～ ◎職員会議 15：30開所		自主クラフト活動 13：30～	昼食会 200円 「ニラ玉炒め」	◎健康相談 ◎カラオケ 13：00～
25	26	27	28	29	30	31
閉所日	無理なく運動	クラフト活動 13：30～	にこにこ会 10：30～	自主クラフト活動 13：30～	映画鑑賞 「エンゼルシネマ」 13：15～	健康相談

障がい者地域生活支援センター エンゼル妻有

〒948-0082 十日町市本町2丁目333番地1

TEL 025-750-7180

FAX 025-750-7188