

みどりの里山岸だより 12月



今月の花



〈花言葉〉

「祝福」
「幸運を祈る」
「私の心は燃えている」
「清純」

今年も、残すところあと1ヵ月となりました。振り返ると1年は、あっという間に感じたりもします。震災から間もなく4年9ヵ月が経ちます。いろいろ大変でしたね。長かった、早かった。・・・いろんな想いがありますね。仮設住宅から落ち着ける場所での新しい生活まで、あと1～2年でしょうか。それまで、健康で希望を持って生活していきましょう。

ほら、もうすぐ平成28年が・・・

頑張ってー！と微笑んで応援していますよ。



知っ得コーナー

〈年末の大掃除にお役立て下さい。今、話題の家事えもん参考〉



○シンクの汚れには・・・「ラップ＋クリームクレンザー」(ラップを丸めてクレンザーと共にシンクをくるくる優しくこする。)

○網戸の汚れには・・・「ナイロン製ボディタオル」(網戸の細かい汚れをかきだしてくれる。)

○コンロまわりややかんの焦げ付は・・・「ジーンズ＋キッチン用の重曹」(古着のジーンズに重曹をつけて磨くと良く落ちます。)

○トイレやキッチン壁のシミ汚れは・・・「セスキ炭酸ソーダ」

(ホームセンターや100円ショップなどにも売っているので手軽に手に入ります。この「セスキ炭酸ソーダ」小さじ1を水500mLで溶かします。これで完成。使いやすいようにスプレー容器で作るといいです。壁のシミ汚れを落とすには眼鏡クロスに「セスキ炭酸ソーダ水」を吹きかけて拭くだけ。



○カーペットの上の屑汚れには・・・「ゴム手袋」(カーペットの上に散らばっているお菓子の屑や髪の毛、埃などはゴム手袋をはめてなでるだけでゴミをからめとることができる。)



冬場に多く流行するノロウイルス、感染力が強いので注意しましょう。

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因ウイルスの一種です。ノロウイルスは人の口から体内に入って、腸の細胞内で増殖し細胞を破壊して急性胃腸炎を発症させます。嘔吐や下痢は1日数回、ひどい時は10回以上にも及びます。それ程高熱にはならず、症状も3～4日と比較的短期間で収まりますが、合併症により長引いたり、抵抗力が落ちている人等重症化する場合がありますのでご注意ください。



主症状

腹痛・吐き気・嘔吐・下痢 (もし感染を疑ったら、病院を受診しましょう。)

- 安静にしてゆっり休みましょう。
- 部屋を暖かくして、湿度を保ちましょう。
- たっぷりの水分補給に努めましょう。
- 外出を控えましょう。



感染者のウイルスを含むしぶき、糞便や嘔吐物。また、それらが乾燥して空気中へ漂い出した場合でも感染します。潜伏期間は24時間～48時間です。石鹸での手洗い、食品への加熱に注意して住環境、特にトイレなどの汚染区域を衛生的に保ち日常の健康管理に気をつけましょう。

【お知らせ】 支援員の年末年始の休暇は12月29日～1月4日です。