



# 高清水談話室だより



平成27年度  
2月号

仮設住宅でのカビ予防ポイント  
カビ、放置していませんか？

「カビ」は喘息の再発・悪化、アレルギーの原因になります。

応急仮設住宅では、カビが発生しやすいので、除湿・掃除が肝心です。

屋外・屋内での布団干し、エアコン・

除湿機の活用、風呂フタ閉めの徹底

晴天時は窓を開けて換気をし、部屋干しはなるべくしないで、湿気・結露の発生をおさえるようにしましょう。

除去・生えた場所の乾燥・消毒・また消毒した所の乾燥がカビ駆除の基本4力条ですよ

## 冬将軍到来！

冬道走行の事故防止

\* 急ハンドル・急ブレーキは事故のもと。  
ゆっくり発進で、車間距離は十分に！  
余裕をもって対応しましょう。

## 火の用心

消えたと思って吸いかけのたばこを捨てていませんか？毎年、今の時期は火災が多くなります。皆さん、火の取り扱いを慎重にお願いいたします。

今年の恵方は  
西南西の方角だよ  
無言で丸かぶり  
しながら  
お願いごとを  
してね～！



今回は、**免疫力アップのお話**です。  
今、インフルエンザが流行っていますね。  
そこで **今日からやってみよう！**  
免疫力アップでかぜ予防！！

- ①かぜをひきやすいときは免疫力低下のサイン。  
かぼちゃを食べてかぜを撃退しよう。  
**ベータカロテンがたっぷりのかぼちゃは**  
かぜの予防には**最適の野菜**です。
- ②おしゃべりで免疫細胞を活性化、**ストレス発散！**
- ③就寝30分前に**首元を温めると**全身の血行がよくなり、快適に入眠できるようになります。  
**快適な睡眠は免疫力アップになりますよ～！**

法テラス大槌の専門家相談スケジュール表が、談話室内と掲示板に掲示してあります。  
弁護士への相談は、通常相談(10:30~15:30)に加えて、夜間相談(18:00~20:00)も行います。  
相談の予約受付は(土日祝日を除く)9時から5時まで。

## 今月の耳より情報

今回は **肺炎** についてお知らせします



応急仮設住宅 保守管理センター  
フリーダイヤル 0120-766-880



ふれあいサロン  
アメ玉袋作りました

新年会 楽しかったですねー！

町長のお茶っごが  
行われました

東北ケアさん主催で  
おしゃれなスカーフを作りました。  
色が変わるだけで雰囲気も違ってきます。



手帳入れも作りまして  
保険証などを入れてもいいですね！

ビンゴ、カラオケゲームなど、カリタスさんの協力によりとても盛り上がりました。  
楽しい踊りありがとうございました！



菜の花の会の方が紫波産のりんごを使った美味しいパンをわざわざ盛岡から運んで持って来て下さいました。



## 節分の豆の蒔き方

窓を開けて「鬼は外」と外に向かって蒔き、鬼が戻らないようにすぐ窓をしめてから「福は内」と室内に蒔きます。奥の部屋から順番に最後は玄関に蒔いて家中の鬼または心に潜む鬼も払って下さいね



## 肺炎予防のポイント 10か条

### 原因

風邪やインフルエンザをこじらせ抵抗力が弱まって肺炎球菌などの細菌や、ウイルスなどが肺に侵入して繁殖して炎症を起こします。

### 症状

レントゲンを撮ると肺に白い影が映る。咳、痰、胸痛、発熱などが現れる。

### 治療

抗生物質の投与のほか、症状への対症療法。絶対安静が基本で入院治療となることもあります。

### 予防

体力や抵抗力を落とさないように規則正しい生活を。肺炎球菌ワクチンやインフルエンザの予防接種を受ける。

- ① うがい、手洗いの励行と、マスクを着用する。
- ② 風邪、インフルエンザにかからないようにする。
- ③ インフルエンザワクチンを接種しておく。
- ④ 早寝、早起きなど、規則正しい生活をする。
- ⑤ 栄養バランスのとれた食事をする。ウォーキングなどで、適度に体を動かす。
- ⑥ 寝る前にも、歯磨きなどで口腔内を清潔に保つ。
- ⑦ 禁煙車は、禁煙を心がける。肺炎球菌ワクチンを接種しておく。

