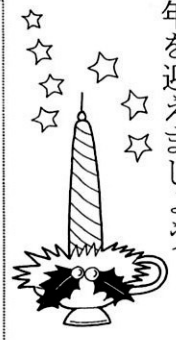


# 西綾瀬だより

西綾瀬在宅  
サービスセンター

すっかり冬らしくなりました。街のあちこちにクリスマス飾りがされ、師走の忙しなさを増しています。こんなときこそ体調管理をしっかりして元気に新しい年を迎えましょう。



Happy Birthday, Happy Birthday, Happy Birthday, Happy Birthday

## 今月のお誕生者

高橋 大野 高野 狩野 須川 兵藤 中山 神田  
60歳 72歳 80歳 82歳 88歳 92歳 93歳 94歳 98歳

おめでとうございます

Happy Birthday, Happy Birthday, Happy Birthday, Happy Birthday

## 介護教室

「薬膳で健康になろう」

日時：12月12日（水）  
時間：午後1：30～3：00  
場所：西綾瀬在宅サービスセンター  
講師：管理栄養士 沖 利子



参加希望と詳しいことは…  
地域包括支援センター西綾瀬  
電話：5681-7650

### ノロウイルスにご用心！

寒い時期の食中毒に

食中毒は、夏だけのものではありません。近年この時期になると、新聞やニュースで「ノロウイルス」という言葉を耳にします。ノロウイルスとは寒くなるこの時期に発生する食中毒のことです。主に二枚貝に寄生

様様様様様様様様様  
60歳 72歳 80歳 82歳 88歳 92歳 93歳 94歳 98歳

するウイルスです。人体に入ると、激しい嘔吐と下痢症状がみられます。最近では、直接貝を食べるよりも、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や排泄物から感染する二次感染が増えています。ノロウイルスの怖いところは、この二次感染が非常に強いことです。感染を予防する薬はありませんが、日頃の食品管理や手洗いで防ぐことができますので、皆さんも参考にしてください。

①食品は、適切な処理をして早めに食べる。貝類は、必ず火を通してから食べましょう。（85℃で1分以上加熱する）

②調理前後、トイレの後には、必ず手洗いをします。石鹸を使い爪の間やし

わの中にウイルスが残ることがあるので念入りに洗いまししょう。

③嘔吐物、排泄物を処理するときには、マスクと手袋をして、撒き散らさないように静かに扱いまししょう。

④日頃からの健康管理をしっかりと。抵抗力が落ちるとノロウイルスだけでなく病気に罹りやすくなります。規則正しい生活を送りましよ

### 年末年始休業のお知らせ

12月29日（土）から  
翌年1月3日（木）まで

事業休止とさせていただきます。  
1月4日（金）から通常業務となります。