

オラたちの手打ちそば（男のサロン）

地域の男性同士が集まりやすく、交流や情報交換できる場となるよう、そのきっかけ作りとして、先日「男のサロン」を開催しました。【下田川崎地区コミュニティ消防センターにて】

自治会長さんをはじめ、地域の方々にご協力いただきそば打ちを行いました。ほとんどの方が初挑戦でしたが、皆さん一生懸命に取り組んでいました。完成したかけそばや、地域の方からの差し入れ（漬物・鹿肉のお汁など）を美味しくいただきながら、談話もとても盛り上がり、にぎやかな会となりました。



こね具合はどうだべ？



かけそば完成！



おお、うめえな！



インフルエンザ予防のために

●インフルエンザの症状

急な高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢など

●もしも発症してしまったら

①治療を受けてしっかり休養（体内にウイルスがあるため、熱が下がっても2日間は自宅療養）

②他の人にうつさないようにマスクを着用

【予防法】

★手洗い・うがいをこまめに

★室内の湿度を高めに（50%以上）

★人ごみを避ける

★バランスのよい食生活

★適度な運動・十分な睡眠

★体を冷やさない



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

福祉のことで相談などありましたら、お気軽にお問い合わせください
秀峰苑介護支援センター 019-669-5101（韭野まで）