

インフルエンザ予防、ミニ運動会などについてお伝えします。

## 冬場の感染症に要注意

寒くなるとうるいろいろな感染症が流行します。免疫力を高め、寒い冬を家族みんなで元気に乗り切りましょう。

### インフルエンザにご注意!!

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、感染力が強く、発熱や関節の痛みなど全身症状を伴います。



#### ○インフルエンザ予防のポイント

1. うがい手洗いをしましょう
2. 適度な湿度を保ちましょう
3. 適切にマスクを使用しましょう
4. 十分な休養とバランスの良い食事をとりましょう
5. 予防接種を受けましょう

※村では、特に重症化しやすい高齢者と子どもを対象に接種料金の全額助成を行っています。  
接種を希望される方は、10月20日号(第69号)のお知らせ版をご覧ください。

## ノロウイルスにご注意!

ノロウイルスによる食中毒は、冬場に多発しています。ノロウイルスは、手指や食品などから感染し、吐き気や下痢、腹痛などを引き起こします。

#### ○ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

- ・症状があるときは食品を取り扱わないようにしましょう
- ・トイレに行った後、調理の前などしっかり手洗いをしましょう
- ・調理前に、調理器具の消毒をしましょう  
～熱湯85度以上で1分以上の加熱を～  
※万が一、おう吐物がついたものは、他のものと分けて、直接さわらず塩素消毒(家庭用の塩素系漂白剤を薄めたもの)をしましょう。



### ～正しい手洗いしてますか?～

特に、指先、指のあいだ、爪のあいだ、親指のまわり、手首など汚れの残りやすいところはていねいに洗いましょう!  
洗ったあとは清潔なタオルで拭いてください。



お問い合わせ：健康福祉課健康係 ☎024-562-4224



▲調理のようす

食を考える会では、平成26年1月17日に役場飯野出張所で豆腐作り講習会の実施を予定しています。興味のある方、ぜひ一緒にできたての豆腐を味わってみませんか? 詳しくは12月20日発行のお知らせ版をご覧ください。

「飯館村食を考える会」では、震災前からいちばん館に保存してあった大豆を用いて、会員6人で豆腐作り実習を行いました。大豆1升で4丁分の豆腐ができました。豆腐を作る過程でできた豆乳も美味しく、おからは炒っておから茶にしたり、マヨネーズと和えておからサラダも作りました。大豆は抗酸化食品に分類され、がん抑制だけでなく、成人病予防、免疫力アップに効果があります。

11/19

食を考える会  
豆腐作りを  
行いました



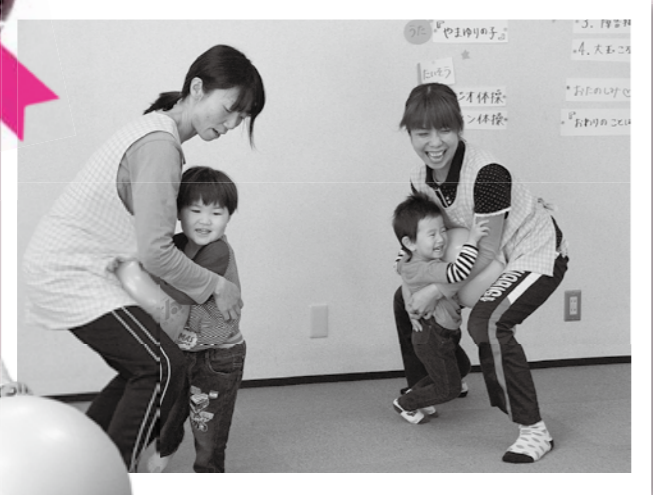
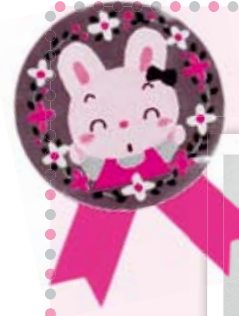
▲表彰を受けた菅野さん。大会会場にて

相馬市民会館で行われた「第67回福島県社会福祉大会」の席上で、村の民生委員を15年間務めている菅野スイノさん(蕨平)が、その功績に対する表彰を受けました。菅野さんは「できることをして、15年が過ぎただけですよ」と謙虚に話していました。また、社会福祉施設の功労者として、「いたてホーム」の職員13人も表彰されました。施設に15年間勤務する皆さんです。

11/15

県社会福祉大会で表彰  
長年の功績を讃えて

## 11/20 やまゆり保育所ミニ運動会!



▲大好きな先生と一緒に「だっこでなかよし」「風船運び」などの種目にトライ

やまゆり保育所で「ミニ運動会」が開かれました。子どもたちは先生と一緒に、かけっこや風船運び、障がい物競走、大玉ころがしなどを行い、元氣よく走り回って楽しんでいました。

