野沢通信 二五号

初詣 1月15日~2月1日

謹賀新年

デイホーム野沢のホームページを開設しております
http://nozawa-foryou.or.jp
QRコードはこちら↓

上記の日程で初詣に行ってきました。
今回は世田谷区役所近くにある「松蔭神社」
そうです、あの有名な吉田松陰を祭神とする神社です。
参加された方々も当然のように松蔭神社はご存知で、境内にある建物などを熱心にご覧になっておられました。
初日にいきなり大雪が降って中止にせざるを得ず、波乱のスタートとなりましたが、皆さんお賽銭を持って出かけられて各々ご自分の願い事を祈っておられたようです。

コラム：ねづっちの「左利きですが、何か？」

またまたマラソンの話で恐縮です。
前回のコラムにて書きましたが、1月13日（日）に
東京の福生市にある横田米軍基地にて行なわれた
「フロストバイトロードレス」というマラソンに（5キロ）
参加してきました。普段はめったに入ることのできない
米軍基地内でのマラソンイベントだったのですが
数日前まで雨か雪の予報が出ていて正直「どうかな？」
と思っていたのですが、当日はとても天気に恵まれて
ポカポカして暖かかったのでわざわざ持参した防寒具が
ムダになるくらいで、「晴れ男」の異名（自称）を見事に発揮しました。
さて、結果はというと・・・年末年始に家のことや忘年会に忙しく（？）練習もできなかった
こともあり、あまりいいタイムを出せませんでした・・まあ、言い訳ですね。でも滑走路を走る、
というとても貴重な体験が出来たので良かったです。
ちなみに今回も大会のホームページから走っている姿の写真を引っ張ろうと思ったのですが、
何故か今回上の写真のようなものしかありませんでした・・・・（私は矢印の所にいます）。
次回は3月17日に埼玉県草加市で10キロ、24日に板橋で5キロマラソンに出場予定です。

インフルエンザに気をつけましょう！！

日常生活ではまず体調を整えてウイルスに接触しないことが大切です。
また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので室内を加湿器などを使って適度な湿度に
保つことは有効な予防方法です。

●日常生活でできる予防方法●

1. **栄養と休養を十分取る**
   体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
2. **人ごみを避ける**
   病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう
3. **適度な温度、湿度を保つ**
   ウイルスは低温、低湿を好み乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう
4. **外出後の手洗いとうがいの励行**
   手洗いは接触による感染を、手洗いはのどの乾燥を防ぎます

～中外製薬ホームページより抜粋～

☆編集後記☆

1月14日の大雪はビックリしましたよね。
根津は幸い(？)公休だったので直接的な被害は
ありませんでしたが、車など一時は交通マヒになりました。東京って特に毎年パニックになりますよね。

（野沢通信担当：根津・下村）

奉優会

社会福祉法人奉優会　デイホーム野沢
154-0003
東京都世田谷区野沢1-35-8
アクティ三軒茶屋8棟一階
電話 03-5431-6865
Blog　http://ameblo.jp/nozawaday/
HP　http://nozawa.foryou.or.jp