



発行責任者
社会福祉法人こころ 理事長 金子 智子

こころ編集局
諏訪市高島一丁目21番14号
TEL0266-54-5610
FAX0266-54-5618

皆で「里の秋」を合唱 音楽ボランティア「我楽多」さんが初来演



平成 29 年 11 月 10 日（土）多目的ホールに音楽ボランティアが来訪されました。グループ名は、「我楽多」（がらくた）ですが、名前とは違って、優しく懐かしい歌声を聞かせて下さいました。「月がとっても青いから」や「悲しき口笛」から「シンシア」や「襟裳岬」のフォークソングまで。朝の連続ドラマで歌われた「若いひろば（作詞；桑田佳祐）」など 10 曲を披露。最後のアンコールは、用意してなかったということで、一番目に、皆で歌った「里の秋」をもう一度合唱。ボーカルの方が、「私より、よっぽど上手に歌われて、ビックリしました。

また、来演できるように勉強してきます。」とおっしゃっていました。（提供：地域交流センター）

こういうことは、私にまかせて

お正月に皆で食べようね

11月初旬、地域の方より柿の差し入れを頂きました。「干し柿を作りたいね」と早速ご利用者様方

が皮むきをして下さいました。皮を剥きながら「野沢菜を漬ける時に柿の皮を入れると美味しくなるのよ」「毎日揉まなくても大丈夫よ」と柿の話題で盛り上がり、紐を通して竿に吊るすと秋の風物詩、「干し柿のれん」が出来上がりました。「お正月におせちと一緒に食べたいね～」（提供；ひろばグループホーム）



こころ高島とこころのひろばの総合防災訓練を実施

高島では、10月19日（木）午後1時30分から職員13名、通所利用者様6名が参加し訓練を行いました。

避難訓練では水害を想定した訓練が行政より義務づけられており、1階の通所サービスの利用者様を2階の特定施設に避難誘導しました。皆さん落ち着いて移動ができ、初めて行った2階のデイルームで休憩をしました。ある利用者の方は、「広いとこなのね」とおっしゃっていました。

ひろばでは、23日（月）午後1時30分から職員14名、特定施設入居者様3名が参加し行いました。通報訓練・消火訓練を行い、水害を想定した避難訓練を行いました。

特定施設1階の入居者様3名を、施設の2階へ避難誘導しました。避難後の行動等については、今後の課題です。また、訓練を実施したことで散水栓ポンプの異常が見つかり、早速点検を行いました。

（提供；防災委員会）



▲こころ高島の火災通報訓練



▲こころのひろばの消火訓練

JA信州諏訪女性部の皆さん 毎年ありがとうございます 今年もシクラメンが届きました

11月14日（火）お昼過ぎ、JA信州諏訪女性部諏訪支部の方が訪れて、シクラメンの鉢植えを寄贈してくださいました。毎年、この頃になると女性部の皆さんが、市内の施設に届けられています。淡いピンク色の花びらがとても清楚に咲いています。まだまだ蕾もたくさん顔を出しているので、来春まで楽しませてくれそうです。今は、交流センターの窓口に置かれ、面会に来られた方々の目に留まっています。写真より2倍くらいに開花して来ました。（提供；地域交流センター）

▲シクラメンを寄贈していただきました



名医がお勧めする風邪防止策

今年もインフルエンザの季節になって参りました。県内も流行の兆しの指数を超えてきています。予防接種も済まされていると思いますが、風邪を予防する7つの方法を名医が自らも実践している方法をご紹介します。

- 帰宅後すぐに手を洗い、顔も洗う（顔にも菌やウィルスが付着している）
- うがいは、冷めた緑茶が良い（緑茶カテキンの抗ウィルス作用）
- 豚生姜焼きを食べる（肉の中でもビタミンB1が多く含まれ疲労回復に良い）
- 寝るときにマスクをする（喉の乾燥を防ぎウィルスの侵入を防ぐ）
- 朝起きたらすぐに歯磨きをする（口の中に付着したウィルスを体内に入れない）
- 洗濯物を寝る前に部屋に干しておく（部屋の乾燥を防ぐ）
- 朝ホットヨーグルトを食べる（腸内環境が整うと体の免疫力が上がり、風邪や感染症などにかかりにくくなる）