

日頃は中津デイサービスセンターにご理解、ご協力下さり誠に感謝申し上げます。

2月は、節分に立春と暦は春となります。いつもなら「暦は春でもまだまだ寒く」とご挨拶に入る事が多いですが、この冬は暖冬です。大寒の日も日中は寒さよりも暖かさを感じるくらいでした。連日ニュースでも流れています。雪不足も深刻なようで、今年の水不足が懸念されています。今年も暖冬でも寒い日はまだまだあります。今年は寒暖の差が激しいので体調には十分に注意しましょう。



### 今月のお誕生日

山原 きみ子 様

山田 順一郎 様

飯田 一郎 様

お誕生日おめでとうございます

1じゆんます

### 2月の予定

お休みは

2日(日)	9日(日)	11日(火)	16日(日)	23日(日)	24日(月)
		建国記念日	天皇誕生日	振替休日	

今月は実習生の受け入れはありません



### シリーズ 健康ラッキー堂

その1 感染症を予防しよう

インフルエンザの感染ルートは主に飛沫感染です。感染者の咳やくしゃみ、会話で口から飛び飛沫を吸い込んでしまうこととです。

○主な症状

高熱(38度以上)。高齢者は微熱のこともある、関節痛、全身の倦怠感。

○潜伏期間

1~5日

○罹患期間

1週間程度

○特に気をつけること

脱水症状に陥りやすいので経口補水液やスポーツドリンクなどでこまめに水分補給をする。高齢者の場合、肺炎などの合併症を起こしやすい。



乾燥を上げないために乾燥を防ごう

乾燥した場所ほどインフルエンザは拡大します。

喉や鼻の粘膜も乾燥するとウイルスの侵入を防ぐ機能が低下します。空気が乾燥する冬は加湿で粘膜を潤すことが大切です。加湿器を使うなどして、室内の湿度を50~60%に保つようにしましょう。個室などではマグカップにペーパータオルやキッチンペーパーを差し入れて置いておくだけで、ペーパーから自然蒸発する簡易加湿器になります。もちろんハンガーなどに絞ったタオルを干しておくなどでも構いません。

！大阪市では1月中旬を過ぎインフルエンザの発生が拡大中です。また連日ニュースでとりあげられている新型コロナウィルスですがまずは手洗いの励行と、外出の際はウィルスをもたらさない様に必ずマスクを着用しましょう。

送迎・入浴・リハビリ・レクリエーション、1日体験が出来ます。施設見学も行ってありますので、まずはお気軽にお電話下さい。

中津デイサービスセンターご相談窓口

電話 06・6372・1071

室長 松本 隆行



# 東京オリンピック2020を

## 楽しもう!



今号も楽喜テイをお読み下さりの有難うございます。

さて、今年の日本の一大イベント東京オリンピック。普段テレビでスポーツを観ない方も、スポーツ自体に興味があまりない方も、4年に一度のオリンピックが東京にやって来ます。是非この機会にスポーツに触れてみてはどうでしょうか。日本開催なので時差もなくライブ(生放送)で色々な競技・種目が楽しめると思います。沢山の競技種目がある中で、3大会ぶりに野球、ソフトボールが復活します。また、新たな競技、空手・スケートボード・スポーツクライミング・サーフィンがあります。若者に人気のスポーツが多いですね。その中でも今回は新競技、空手についてスポーツを当ててみたいと思います。



空手の起源は諸説あるようですが、始まりは琉球王国の「手(テイ)」という沖縄武術からで、時代の流れとともに日本武術・中国武術が加味され今日の空手になっているそうです。空手には「組手」と「型」があります。「組手」は二人が相対して、突き・蹴りの攻防を行います。対して「型」は基本一人で、仮想の敵を眼前に置いて演舞を行います。それぞれの見どころは「組手」は突き・蹴りを駆使してポイントを取り合い、技の駆け引きなども注目です。一方「型」は1つ1つの技の正確さ・スピード・気合い・技の緩急などが重要になってきます。

どちらも楽しみですが個人的には「型」を楽しみにしています。空手の技自体、無知に等しいですが、演舞者の精神統一したキリッとした表情に、機敏に動く体と熟練された感じがなんとも言えません。また動きに合わせて胴着の擦れる音がマッチしてとても格好がいい!と思う編集者です。

空手の競技人口は多く、世界でも人気です。特にヨーロッパでは騎士道精神に通じることもあり、盛んに行われているそうです。もちろん日本も応援しますが、世界で人気の空手世界の選手の「型」を観ることが今からとても楽しみです。皆様も是非観てみて下さいね。

「楽喜テイ」編集 佐藤 晃子

## 1月レク

### ① 投扇興

本来は桐箱の上に「蝶」と呼ばれる的に向かって扇を投げるゲーム。テイでは「蝶」の代わりに「缶」を的に。扇子を投げるのにもコツがいります。なかなか真っ直ぐに飛ばないんですね。



### ② キャップ積み

「コツコツ」とペットボトルの蓋を積み上げます。見た目は地味ですが、集中力と手先の感覚が大変重要です。皆様スタッフより上手です。



### ③ 書初め

テイでの事始め、書初めをしました!昔から1年の目標や抱負、願い事などを書くことは「文字を書くことが上達しますように」との願いが込められています。心穏やかに：いえ、賑やかにご利用者様には好きな文字を書いて頂きました。

皆様にとって今年も良い年になりますように☆

