

# ハートランド通信

## ～クリスマス会～

ハートランドでは、12月21日にクリスマス会を行いました！クリスマスといえば…ケーキですよね！！今回のクリスマス会では自分でデコレーションしたケーキを食べました！お昼にはメンチカツやおにぎりを食べ、皆さんから「美味しい！」と好評でした♪食事の後は、景品付きのゲームで盛り上がり、皆さんで楽しい時間を過ごすことができました(^)



## お雑煮を作りました！

1月4日の生活支援講座では、お正月という事もあり、皆さんでお雑煮を作りました！まずは、お雑煮に入れる野菜を切る所から始まりました。皆さんとても上手に人参や大根を千切りにしており、楽しそうにお料理をしていました。お汁も皆で味見をしながら、「もう少し醤油を入れてみては？」「お塩は？」といった感じに味付けを行ないました。いざ、お餅を焼き始めると皆さんの期待もどんどん大きくなり、早く焼けないかと何度も何度もお餅をひっくり返している方もいました。お餅も綺麗に焼け、皆さん「美味しい、美味しい」と言いながら笑顔で召し上がっていました。

お家でも自分で作れるようにと、皆さん熱心にメモをとっていました。中には手を挙げて質問をする方も！作り方を覚えようとする姿は真剣そのものでした。

やはり、自分で作る料理は一味も二味も違うようですね！！  
次回の生活支援講座は何を作りましょう？



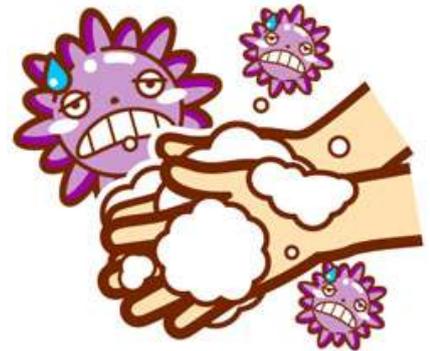
# インフルエンザの予防法！！

寒い時期になり、インフルエンザが流行する季節がやってきました。元気で楽しくこの冬を過ごす為にも、しっかりインフルエンザの予防をしましょう。

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される水滴（飛沫）による飛沫観戦です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。しかし日常的に、一緒にいる機会が多い者同士での飛沫感染を防ぐことは難しいです。なので、一人一人が気を付ける事が大切となってきます。

## インフルエンザの予防法

- ①普段から皆が咳エチケットやくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ②咳やくしゃみが出る時は、出来るだけマスクをすること
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと
- ④外出後の手洗い（アルコールによる消毒も効果的です）
- ⑤適度な湿度の保持（加湿器等使って、湿度を50～60%に保つと効果的です）
- ⑥十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑦人混みや繁華街への外出を控える



# ハートショップinアピタのお知らせ

アピタにて、障がい福祉事業所等がお菓子やコーヒー、手工芸品等を販売します。皆様のご来場お待ちしております。

日時 2月3日（火）  
10時～15時  
場所 アピタ



## ☆編集後記☆

寒い季節がやってきました。皆さん外に出る際は暖かい服装で！インフルエンザが流行ってきていますが、体調管理に気を付けてくださいね。（精神保健福祉士：青木・小島・高山）

ご不明な点・疑問点などがありましたら、下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

〒326-0338 足利市福居町 587-1（勝クリエイト2F） 地域活動支援センター ハートランド

TEL 0284-70-0811 / FAX 0284-73-1700 / E-mail [heartland0423@nifty.com](mailto:heartland0423@nifty.com)