



1 パストラル 睦 月 加古川 月

K A K O G A W A

2020年12月25日
[編集・発行]
パストラル加古川
加古川市平岡町
新在家 1224 番 16
発行責任者：吉村崇彦

冬の感染症予防

・インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症が流行する季節になりました。
冬は寒さ、空気の乾燥、摂取水分量の低下からくる体内水分量の減少により、身体の免疫力が低下しやすい季節です。さらに、低温、低湿度な環境がウイルスにとっては最適で、活動も活発になります。

① 予防のポイント

① ウィルスは体内に入れない（感染経路を断つ）
ウィルスの主な感染経路は飛沫、接触です。飛沫してきたウィルスを体内に入れないためのマスク着用と、知らないうちに手についてしまったウィルスを除去するための手洗い消毒、この二つが予防の大きな柱となります。また、不特定多数の人が集まる場所など、密閉、密集、密接の3密を避けることで感染の危険性が減少します。

②

免疫力（抵抗力）を高める（生活習慣の改善）
バランスの良い食生活、適度な運動、十分な睡眠をとることで、身体の抵抗力を高めましょう。予防接種を受けて、ウィルスと戦ってくれる免疫を体の中に持つておくことも予防には有効です。

・38度以上の発熱があったら、まずはケアにご連絡ください。現在、新型コロナウイルス対策として、発熱症状のある方は、病院受診の前に、加古川健康福祉事務所に連絡をすることとなっています。

・大人数が一緒に生活をする施設では、集団感染がもっとも危険されます。また、高齢者施設では、基礎疾患をお持ちの方、免疫力の低下がみられる方の割合も大きくなりますので、万全の予防対策が必要です。

現在、皆様には、面会禁止、外出自粛、クラブ活動や施設行事の中止など、ご不便をおかけしておりますが、引き続き、命を守るための予防対策に、ご理解ご協力をお願いいたします。



謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。
ご入居の皆様には穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、
2月にダイヤモンドプリンセス号が新型コロナウイルスの停泊から始まり、日本国内に新型コロナウイルス感染症が急激に拡大したため、ご入居の皆様・ご家族様には当施設の感染対策のための自粛対応にご協力いただき、大変ご不便をおかけいたしました。

幸いにも皆様のご協力により、当施設において感染者の発生は抑えられていますが、現在も感染が拡大している状況でありますので、引き続き感染予防対策にご配慮いただきますようお願い申し上げます。

しかしながら、様々な明るいニュースとして
1月は、大相撲初場所、徳勝龍が20年ぶり幕尻優勝
2月は、山手線に49年ぶりの
新駅「高輪ゲートウェイ駅」の開業
6月は、スパコン計算速度で「富岳」が世界一に
7月は、将棋の藤井聡太七段が最年少タイトル獲得
8月は、将棋の藤井棋聖最年少で2冠達成
9月は、テニス・大坂なおみが全米オープン優勝
11月は、立皇嗣の礼などがありました。

今年もご入居の皆様楽しんでいただけますよう昨年同様、三つの密（密閉、密集、密接）対策を実施し、ご入居の皆様が安心して参加していただけるイベントを開催できるよう工夫してまいります。

新しい年が皆様にとって佳き年でありますようまた、新型コロナウイルス感染症の終息を願うとともに皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

令和三年元旦

パストラル加古川
施設長 吉村崇彦

認知症予防について〜多目的ホールで認知症予防〜

パストラル加古川では、様々な場面でこれら5つのポイントをご入居者の皆様に提供できるようになっていますが、実はどなたでも同時に5つ全てのポイントにアプローチできて、尚且つ、無料でお手軽な取組みがある事をご存知でしょうか？

それは、多目的ホールで毎日行われている「ラジオ体操」です。



体操とこぼろ先生の体操のDVD上映です。

生活習慣病の予防・治療に効果があり、言うまでもなく運動であり、体操ですが毎日違う内容のために達成感を得られ易く、毎日一緒に体操し合うのでご入居者同士の交流も生まれやすく、そして1日1日はシンブルな内容なので無理なく継続できます。

他の方と一緒にいう体操は、人との間隔を気にしたり、時間に融通が効かなかったりとストレスがかかるものですが、そのストレスが認知症予防には必要です。適度に動かさないと体が弱るようになり、適度にストレスを感じないと心が弱ってしまいます。毎日となると大変ですが、毎日続けている事は、よほどの事が無い限り、いつまでも続けられます。

新しい年を迎え、この機会に多目的ホールでの毎日のラジオ体操を継続して、体力維持と認知症予防に取り組みしましょう。

現在、新型コロナウイルス感染症対策の為、分散型ラジオ体操を行っています。2〜3階にお住まいの方は、8時50分から、4〜7階にお住まいの方は、9時15分からになります。ご注意ください。



一般的に認知症予防には、
①生活習慣病の予防・治療、
②運動、③達成感、④他人との交流、⑤無理なく続けられる、といった5つのポイントがあります。

2021 年上半期 DVD 上映予告

笑点 宴

放送 50 周年完全保存版

名人落語特選、
笑点メンバー特選、
爆笑大喜利特選
などをお楽しみください。



NHK 名曲アルバム 100 選

スタンダードな名曲と共に訪れる世界の国々。放送開始から 30 年、皆さまに親しまれている NHK「名曲アルバム」。世界中の名曲とその故郷を訪ね、美しい映像とともにお届けします。