

いなほミニ通信

No. 147 2022年3月1日発行

編集・発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

身近なアレルゲンに対策を

草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。

私たちのからだには、細菌やウイルス、その他の異物から身を守るための「免疫」というしくみがあります。免疫が過剰に働いて、くしゃみや発疹、呼吸困難などの症状を起こしてしまう状態が「アレルギー」です。アレルギーの原因や症状は人によってさまざま、身の回りのあらゆるものが原因となる可能性があります。ハウスダストや花粉など、特に身近なアレルゲン（アレルギーの原因物質）に対しては、普段から対策しておくことも大切です。

4つの身近なアレルゲン

- ①花粉・・・春はスギやヒノキ、秋はブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど。
花粉を体内に入れない。
- ②ペット・・・猫や犬、ハムスター、ウサギなどの動物のだ液、フケ、抜け毛、フンなど。
屋外飼育して毛を家の中に持ち込まない。
- ③食品・・・そば、卵、牛乳、魚卵、カニ・エビなどの甲殻類、小麦、大豆
アナフィラキシーショック⇒救急車などで急いで病院へ。
- ④ハウスダスト・・・目に見えない小さなホコリ。ダニの死がいやフン、黄砂などの砂ぼこり、カビや細菌など。
こまめな掃除や換気を行う。

自宅での感染予防

— コロナ予防の8つのポイント —

- 1 部屋を分けましょう
- 2 感染者の世話をする人は、
できるだけ限られた方にしましょう
- 3 感染者・世話をする人は、
お互いにマスクをつけましょう
- 4 感染者・世話をする人は、小まめに手を洗いましょう
- 5 日中はできるだけ換気をしましょう
- 6 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう
- 7 汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう
- 8 ゴミは密閉して捨てましょう

3月の行事予定

日	曜日	行事
10	木	うんどろサロンⅡ
17	木	うんどろサロンⅢ
		うんどろサロンⅠ
23	水	子育てサロン
25	金	会食研修会
26	土	園芸サロン

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中

春分の日

3月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 春野児童センター協力

日時：3月23日(水) 10時～11時

場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物 対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



園芸サロン ご参加をお待ちしています。(事前申し込みが必要です。)

日時：3月26日(土) 9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

内容：正月用寄せ植え、情報交換 交流

持ち物：筆記用具、飲み物、上履き、マスク着用

自宅での栽培・剪定・植え替え等でお困りの鉢物

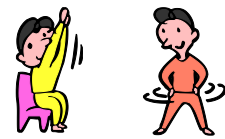


ふれあいうんどうサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時：3月17日(木) ①前半 13:30～14:30

②後半 15:00～16:00

場所：七里公民館 レクホール



ふれあいうんどうサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：3月10日(木) ①前半 9:15～10:15

②後半 10:45～11:45

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール



ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：3月17日(木) ①前半 9:15～10:15

②後半 10:45～11:45

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール



※内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・筋肉トレーニング など

※持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ(下足袋)持参、マスク着用

運動のできる服装でお越しください。



コロナ自宅療養で気をつけること

・家庭内感染を防ぐ

部屋を分ける。難しければ2メートル以上の距離をとる。

感染者、同居者ともに、できる限り不織布マスクを着ける。

食事は時間をずらす。共用部分を消毒する。

・重症化に早めに気づく・・・酸素飽和度や呼吸数の変化をみる。

・生活の中では・・・水分を多めにとる。室内を歩くなど、軽い運動をする。

・準備・・・レトルトのおかゆやアイスクリームなど、飲食物や日用品を備える。

事業へ参加する場合のお願い

37.5℃以上の発熱、息苦しさ・強いだるさや軽度であっても咳・咽頭痛

などの症状、味覚・臭覚の異常がある方は、参加をご遠慮ください。

参加当日は、必ず体温を測定し、健康状態を確認したうえで参加してください。

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、事業を中止する場合があります。



※事業に参加の際、「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

参加の際は、マスク着用をお願いいたします。皆様のご参加をお待ちしています。