



支援は御「縁」から「始」まります。私たち4人の支援専門員が「縁」あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

始縁だより

発行 平成30年11月号

夏の暑さも去り、朝と夕が寒くなる頃となりました。秋が近付き、冬の足跡も聞こえている今日この頃です。この時期からあちらこちらで聞こえてくる **風邪** の咳。風邪はウイルスが粘膜である **鼻** や **喉** に付着して感染します。ですから予防は…**うがい** と **手洗い** の実施です。 **風邪は万病のもと** とよく言われます。

風邪をひいたら・・・まずは無理をしない！！

- ①水分をしっかり摂る。(できればポカリスエットなどのスポーツドリンク)
- ②温かくして早く(ゆっくり)眠る。
- ③食事をしっかり摂り、しょうが湯等の体を温める飲み物を飲む。
- ④早めにかかりつけ医を受診する。



(平成30年10月10日現在)
今年は台風が多く、コスモスはまばら
…なので、去年のコスモスを載せてみ
ました。
今年も残すところ、後2カ月…早い
ものです。来年は平成から新しい年号
に変わります。



この前まで青々としていた稲も
刈り取られて乾燥されていまし
た。近くでみると大きく、壮大な
風景でした。
- 仁淀川町久喜にて -



※インフルエンザの予防接種ができます

今年は早くも中央西福祉保険所管内で、インフルエンザ発症の
ニュースが流れました。予防接種は 10月から開始されています。早めの接種をおすすめします。