

# 3月の活動予定表

月	火	水	木	金	土
※状況により予定変更となる場合もございます。 あらかじめご了承ください。			1	2	3
			体力測定 ストレッチ体操・活動	体力測定 お雛祭り	体力測定 お雛祭り
5	6	7	8	9	10
体力測定 ストレッチ体操・活動	体力測定 ストレッチ体操・活動	体力測定 ストレッチ体操・活動	書道 矢萩先生来所	予防体操 ストレッチ体操・活動	予防体操 ストレッチ体操・活動
12	13	14	15	16	17
おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	予防体操 ストレッチ体操・活動	予防体操 ストレッチ体操・活動	カラオケで健康塾
19	20	21	22	23	24
予防体操 ストレッチ体操・活動	誕生会 予防体操 ストレッチ体操・活動	誕生会 予防体操 ストレッチ体操・活動	誕生会 予防体操 ストレッチ体操・活動	誕生会 予防体操 ストレッチ体操・活動	音彩サークル
26	27	28	29	30	31
竹の子の会	予防体操 ストレッチ体操・活動	ホヌ千歳	民話の会	予防体操 ストレッチ体操・活動	予防体操 ストレッチ体操・活動

## シップ袋がボラセンだよりに掲載

山形市社協で発行しているボラセンだよりは、最新のボランティア情報をお伝えしている広報誌です。1月号には、お寄せいただいたシップ袋のお礼の記事が掲載されました。

漆山デイサービスでも皆様からお寄せいただいたシップ袋を定期的にお届けさせていただいておりますが、おかげさまで、累計で663枚になりました。本当にありがとうございます。

## ❖ たくさんのご協力 ありがとうございます! ❖

ボランティアセンターにお寄せいただきました湿布袋を山形市内で12月に行いましたイベント時に盲導犬協会の方にお渡ししました。

湿布袋は、盲導犬協会さんで、活動犬の外出時の排泄袋に使用されます。

ご自宅や施設で使い終えたものを是非お寄せください!!



## インフルエンザ

厚生労働省は16日、最新の1週間（5～11日）に全国約5千カ所の定点医療機関から報告されたインフルエンザ患者数が5週ぶりに前週を下回ったと発表。ようやく、インフルエンザの猛威が収束しつつありますが、まだまだ油断は禁物です。今後も手洗い・うがいなどの予防をしっかり継続して行いましょう。

## 医師1000人が選んだ 最も効果のある予防対策

医師専用コミュニティサイト

「MedPeer」が医師を対象に実施したインフルエンザ予防アンケート結果はこれだ。

順位	項目	回答数
1	手洗いをする	639
2	人混みに行かない	625
3	睡眠・休養をとる	528
4	予防注射（ワクチン）をうつ	457
5	加湿をする	308

最近、受験生や施設、家族への感染拡大を防ぐためにタミフルなどを予防として使うことも認められていますが、やはり、手洗いが一番のようです。