



合縁～あいえん～



発行日 2023年 12月 1日
発行元 敬老園サンテール千葉
TEL 043-226-7500 第22号

アリウント・ガラク：モンゴル出身 勤続年数 3年6か月（学生バイト2年）
人を助ける仕事っていいなと思い介護の仕事を選びました



日本とモンゴルの文化の違いを紹介！年末の過ごし方

モンゴルのクリスマスは12月31日です。モンゴルではお正月にクリスマスツリーを飾ります。そのため日本人が見ると「クリスマス？」とよく驚かれます。日本ではクリスマスツリーの飾りにベルやプレゼントBOX、雪だるまの飾りなど色々な飾り付けをしたいと思います。モンゴルでもクリスマスツリーに飾り付けはしますが日本と違うのは、お金をツリーに飾ります。家に遊びに来たお客様も飾っていきます。ツリーに飾るお金はその家の子供へのプレゼントです。日本のお年玉に近い感覚だと思います。モンゴルの年越しは、日本と同じく12月31日の夜です。0時を過ぎる瞬間はカウントダウンをしてみんなで盛り上がります。ほとんどの家はみんなで食事をしたりケーキを食べて過ごします。

今回はモンゴル出身のアリさんにクリスマスのお話を伺いました。ツリーにお金を飾るなんて斬新ですね(^▽^)来月は中国出身の王くんに美味しい食べ物や町中の写真を紹介していただきます！お楽しみに



オンラインツアー

絶景の地獄のぞきと日本一の大仏
鋸山 日本寺（千葉県）

日時：12月14日（木）14:00～15:00
対象：全会員 出演：しよーた☆

日本寺は今から約1300年前、聖武天皇の勅詔と、光明皇后のお言葉を受けた行基菩薩によって神亀2年（725年）6月8日に開山されました。鋸山日本寺には、日本最大の石製大仏「薬師瑠璃光如来」をはじめ、スリル満点な断崖絶壁から下を覗く「地獄のぞき」など、見どころ満載。東京湾や、なだらかな山並みを望む絶景もお楽しみいただけます。

12月14日（木）14:00～15:00

鋸山：絶景地獄のぞきと日本一の大仏！

12月19日（火）14:00～15:00

長野県茶臼山動物園ツアー

施設にいながら旅気分を味わえるオンラインツアーを2か所企画しています

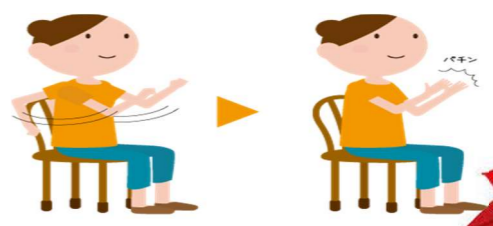
長野県茶臼山動物園
オンラインツアー
12月19日（火）14:00～15:00
参加無料



～機能訓練員 中村 嘉裕～ 勤続は12月で、5か月目になりました。

12月になりどんどん外が寒くなり筋肉の動きも悪くなって来る季節ですね。これからの季節でまず注意したいのが、うっかり転倒です。転倒したときに、よくあるのが顔をぶつけたくなくて無意識に顔を横に向けてしまいそれに連動するように体が捻られた状態で身体の側面から地面等にぶつかってしまい大腿骨骨頭部骨折などの重傷を負ってしまいます。そこで、転ぶときにどれだけ早く手や肘などを出すことが出来るかが重要になります。

一例ですが運動をしてみましょう。





インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症のことです。一般的な風邪の症状である【発熱（38℃以上）頭痛、喉の痛み、鼻水、咳】に加えて【関節痛、筋肉痛、倦怠感】と

いった症状が全身に比較的急速に現れるのが特徴です。インフルエンザは例年12月～3月が流行シーズンですが、今年は10月頃からすでに流行が見られます。かからないようにするにはどうしたら

よいでしょうか？

1) ワクチン

インフルエンザワクチンは感染後の発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。



2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法であり、インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、軌道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、

加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう



5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のある方、体調の悪い方、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合はある程度、飛沫感染等を防ぐ

ことができる不織布製マスク着用することは一つの防護策です。

ジェイコー千葉病院年末年始休診
12月29日(金)～1月3日(水)
お薬などご確認の上、早めの受診を
お願いいたします。



今年も1年あっという間に過ぎていきました。笑顔と涙の1年でしたがいつも皆様に支えられ頑張ってきました。ありがとうございます。

私は、来年「サンテール勤続年数10年」になります。まだまだ至らない点多々ありますが、勉強も怠らず精進して参りますのでよろしくお願い致します。よいお年をお迎えください。

介護主任 宮下 香織