



2025-26シーズンのインフルエンザは、例年より早い時期から流行が始まっている点が大きな特徴です。流行の中心となっているのはA型インフルエンザで、全年齢において重症化のリスクの高まりも指摘されています。

#### インフルエンザの主な感染経路

- ・飛沫感染（咳・くしゃみで飛んだウイルスを吸い込む）
- ・接触感染（手すり・ドアノブなどに触れた手で口や鼻に触れる）
- ・本人に自覚症状が無くても潜伏期間であれば周囲に感染させることがある

しっかり予防して、冬を元気に過ごしましょう!

参照 薬剤師が運営する健康情報サイト

### インフルエンザを予防する基本的な方法

#### 人混みを避ける

人混みなどでは、不特定多数の人との接触が増えるため感染が起きやすくなります。

#### 正しい手洗い

様々なものに触れることにより自分の手にウイルスが付着し、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりすることでウイルスが体内に侵入します。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに丁寧に手を洗うようにしましょう。

#### 適度な湿度を保つ

空気が乾燥するとどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って適切な湿度(50%~60%)を保つことが効果的です。

#### 休養とバランスの取れた栄養摂取

体が疲れていたり、弱った状態では、ウイルスに感染しやすくなります。体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのいい食事をとることを日ごろから心がけましょう。

### 職員紹介

#### 職員介護 竹村 麻衣子



新年あけましておめでとうございます。11月から入職しました竹村麻衣子です。まだまだ不慣れな点多いかと思いますが、皆さんのお役に立てるよう頑張っていきたいと思いますのでこれから宜しくお願い致します。



社会福祉法人愛江会  
理事長  
沢田 昌久

新年、明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。入居者様そしてご家族の皆様には、それぞれ幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて昨年は、日本全国で熊の出没、ましてや人の命を奪うなどの被害が例年より多く発生し、テレビのニュースに毎日のように報道されていたと思います。熊も冬眠するための食糧の確保にいそむばかりに、下野をして人の住む地域を歩き廻らずを得なかったかもしれせん。こうした現象は、地球温暖化の延長線上にあり、自然の変化から来る災害そのものかも知れませぬ。そして、政治にも変化がありました。日本人で初の女性の総理大臣が誕生しました。高市総理の所信表明演説の折に、福祉介護の分野に手厚い援助を表明されたことを嬉しく思っています。私だけでは無いはずで、期待したいと思えます。

介護保険が始まって、25年が過ぎました。物価も上がり、人の賃金も上がり、介護保険自体の単価も施設の利用料の単価も時々の流れから20年近く手つかずの状況を脱してやっと上げて頂きました。しかし、まだまだです。入居者皆様の生活を守るのが、我々ふじの郷の職員一同の大事な仕事でもあり使命になっています。今年度も精一杯頑張ってお返ししやすい楽しい生活を守っていきたくと思っています。改めて今年度もよろしくお願ひいたします。



ケアハウスふじの郷  
施設長  
沢田 芳一

新年あけましておめでとうございます。旧年は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。新しい年を迎えるにあたり、新春のご挨拶を申し上げます。

まず、入居の皆様、ご家族様にはコロナ渦から続く感染症対策にご理解とご協力いただき心より感謝申し上げます。さて、昨年は大阪万博の成功や日本初の女性総理誕生など、曇天漂う日本に一縷の希望が射しました。一方で止まない物価高騰やエネルギー資源の制約などにより、経済水準は悪路を辿り、各企業や各世帯の困窮を訴える様子が連日メディアで報道されておりました。当施設も例に漏れず、あらゆる物価高騰の影響を受け、入居者の皆様のご協力なしでは運営がままならない現実を突きつけられた一年でございました。

今年も入居の皆様が安心して生活できますように、職員一同尽力して参りますので、今後とも変わらぬご指導をお願いすると共に、皆様の健康とご祈念を申し上げます。

2026年  
輝かしい一年が始まりました。今年も色々な出来事お待ち受けているかと思ひます。何事にも確に対処し悔いの無い様に全力で頑張りたいと思ひます。皆様にとっても素晴らしい一年でありますように!

事務長 沢田謙一

新年あけましておめでとうございます。旧年は自分にとって変化の年で皆様から沢山のサポートを頂き心から感謝しています。本年も感謝の気持ちを忘れず、さらに精進して参ります。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

相談員 菅原なな子

初春の慶び申し上げます。馬は古来より神の乗り物として福を運ぶ存在だとされております。皆様にとりましても幸多き年、そして、馬のように活力溢れる元気な年でありますように心より申し上げます。

栄養士 田中早苗

新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まり、今年は何んな年になるか、どんなことをしようかと今からワクワクしております。今年も皆様の生活を頑張ってお返ししていきますので宜しくお願い致します。

介護職 和田典子



# クリスマス会

12月20日(土)

今年のクリスマス会は紅寒桜さんが演奏するクリスマスメドレーから始まり、豪華な昼食でお腹を満たした後は新ルールが追加されたサンタリレーやビンゴで賞品を獲得。最後はケーキを食べました。



紅寒桜さんの生演奏



クリスマス会限定特別食



ご馳走が食べられて嬉しく笑い顔



ビンゴ一等賞!!



賞品をゲットできました



お楽しみ会のクリスマスケーキ



## 行事予定

**1月** 初笑いDVD鑑賞、正月ゲーム喫茶、ロマンティックコンサート、ふじの会、衣料品販売、折り紙クラブ、おやつの日、マジックショー&篠笛演奏会、成田山初詣、ほのぼの会、寸劇国定忠治、焼き立てパン販売、ミニフラワーアレンジメント、シクラメン工作

**2月** ロマンティックコンサート、骨格ストレッチ、メガネ・補聴器無料点検、折り紙クラブ、ほのぼの会、歯科検診

**3月** ロマンティックコンサート、ふじの会、折り紙クラブ、ほのぼの会、おやつの日

## 行事写真

10/1五平餅の日



10/5ハロウィン工作



10/12うさぎのフレンチ



10/15オム焼きそば



10/30外食ツアー



11/5餃子の日



11/6折り紙クラブ



11/8九ちゃんバンド演奏会

11/26和菓子作り



11/28おやつの日

11/11介護予防ウォーキング



11/30千支の押し絵

12/13千支工作

12/29ミニフラワーアレンジメント



12/26ぜんざいの日



12/14音作さんの演奏会



12/31年忘れお茶会